

Dubbelkarriär för idrottande högstadieelever

Casper Källberg & Ville Huuhka

Avhandling för pedagogie magisterexamen
Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier
Åbo Akademi
Vasa, 2020

Abstrakt

Författare Källberg, Casper & Huuhka, Ville	Årtal 2020
Arbetets titel Idrottande högstadieelevers upplevda möjligheter för dubbelkarriär En kvalitativ studie om idrottande högstadieelevers erfarenheter av att kombinera idrott och skola	
Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen. Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier.	Sidantal (tot.) 66 (70)
Referat Syftet med vår avhandling är att undersöka hurdana möjligheter idrottande högstadieelever har för att göra en dubbelkarriär i högstadiet. Dessutom ska avhandlingen synliggöra idrottande högstadieelevers möjligheter och utmaningar med att göra en dubbelkarriär i högstadiet. Som grund för denna avhandling är följande forskningsfrågor: <ul style="list-style-type: none">- Hurdan skolgång har idrottande högstadieelever?- Hurdana idrottsmöjligheter har idrottande högstadieelever?- Vilka upplevelser har elever och skolpersonalen av projektet "Idrottshögstadiesförsöket"? Vi har använt en kvalitativ forskningsansats i vår undersökning. Det empiriska materialet har samlats in genom intervjuer och en hermeneutisk forskningsansats har använts. Kriterierna för respondenterna som deltog i undersökningen var att de skulle vara en del av projektet "Idrottshögstadiesförsöket", vara från olika orter i Finland, vara av båda könen och utöva olika idrottsgrenar. I teoridelen definieras begreppet <i>dubbelkarriär</i> , förutom detta lyfter vi fram faktorer som kan påverka en dubbelkarriär, det samhälleliga stödet för att göra en dubbelkarriär samt det individuella stödet för att göra en dubbelkarriär. Vi redogör också vad projektet "Idrottshögstadiesförsöket" är och vilka erfarenheter det finns av projektet. Undersökningens resultat visar att idrottande högstadieelever anser att både skolgång och idrott är viktigt. Det finns skillnader på individuell nivå. Eleverna anser att kombinera idrott och skola haft positiva effekter och varken eller blivit lidande. De mest positiva faktorerna med "Idrottshögstadiesförsöket" var mångsidiga träningar och en anpassad skolgång för idrottande högstadieelever. Andra positiva erfarenheter var likasinnade klasskamrater, en god klassanda och möjlighet till morgonträningar. Även på denna front fanns individuella skillnader. Det fanns även utmaningar med "Idrottshögstadiesförsöket". Utmaningarna kunde vara att träningarna inte var lämpliga för alla idrottande högstadieelever eller skolan inte var tillräckligt anpassad för de idrottande högstadieeleverna. Skolpersonalen ansåg att helhetsbelastningen kunde bli stor för de idrottande högstadieeleverna.	
Sökord / indexord Dubbelkarriär, dual career, kaksoisura, urheiluylläkouluokeilu, idrottshögstadiesförsöket dual career experience	

Innehåll

Abstrakt

1 Inledning.....	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Syfte och forskningsfrågor	3
1.3 Avhandlingens disposition	4
2 Dubbelkarriär ur det samhälleliga perspektivet	5
2.1 Begreppsdefinition för dubbelkarriär	5
2.2 Samhällets stöd för idrottsakademier och dubbelkarriär	6
2.2.1 Det samhälleliga stödet för dubbelkarriärer i Finland	6
2.2.2 Det samhälleliga stödet för dubbelkarriärer i övriga Europa	7
2.2.3 Det samhälleliga stödet för dubbelkarriärer i Nordamerika	8
2.3 Finlands utbildningssystem och idrottsakademiprogrammet	9
2.4 Idrottsakademier i Finland	10
2.5 Idrottsakademiprogrammet i högstadiet	11
2.6 Sammanfattning	13
3 Dubbelkarriär ur det individuella perspektivet	14
3.1 Syftet med att göra dubbelkarriär	14
3.2 Faktorer som leder till en lyckad dubbelkarriär	15
3.3 Dubbelkarriärens erfarenheter och identiteter	17
3.3.1 Dubbelkarriärens positiva erfarenheter	17
3.3.2 Idrottsidentitet inom dubbelkarriären	18
3.3.3 Akademisk identitet inom dubbelkarriären	19
3.3.4 En kombination av idrottsidentitet och akademisk identitet inom dubbelkarriären	19
3.4 Utmaningar med dubbelkarriär	20
3.4.1 Utmaningar med studier på grund av dubbelkarriär	20
3.4.2 Utmattning på grund av dubbelkarriären	21
3.4.3 Finansiella utmaningar	22
3.4.4 Sociala utmaningar	23
3.4.5 Könsspecifika skillnader och utmaningar	24
3.4.6 Grenspecifika skillnader och utmaningar	25
3.5 Erfarenheter av idrottssatsning i högstadium	26
3.5.1 Hur har skolorna lyckats med "Att växa till idrottare"-projektet?	27
3.5.2 Har skolorna lyckats med att öka den fysiska aktiviteten under skoltid?	28
3.5.3 Elevers erfarenheter av projektet "Idrottshögstadiesförsöket"	29

3.5.4 Sammanfattning av de två första åren av projektet <i>"Idrottshögstadiesförsöket"</i>	29
3.6 Sammanfattning	29
4 Metod och genomförande	31
4.1 Syfte och forskningsfrågor	31
4.2 Hermeneutik som forskningsansats	31
4.3 Intervju som datainsamlingsmetod	32
4.4 Val av respondenter	33
4.5 Undersökningens genomförande och analys av data	36
4.6 Tillförlitlighet, trovärdighet och etik	37
5 Resultatredovisning	41
5.1 Idrottande högstadieelevers skolgång	41
5.1.1 Idrottande högstadieelevers skolidentitet	41
5.2 Idrottens roll för idrottande högstadieelever	43
5.2.1 Idrottande högstadieelevers idrottsidentitet	43
5.2.2 Vardagskompetenser idrottande högstadieelever fått av idrotten	44
5.3 Idrottande högstadieelevers erfarenheter av dubbelkarriär	45
5.3.1 Kombinationen av idrott och skola	45
5.3.2 Erfarenheter av projektet <i>"Idrottshögstadiesförsöket"</i>	48
6 Diskussion	51
6.1 Metoddiskussion	51
6.2 Resultatdiskussion	52
6.2.1 Idrottande högstadieelevers skolgång	52
6.2.2 Idrottandet för idrottande högstadieelever	54
6.2.3 De idrottande högstadieelevernas erfarenheter av dubbelkarriär	55
6.3 Sammanfattande diskussion	58
6.4 Förslag till fortsatt forskning	59
Litteratur	61

Tabellförteckning

Tabell 1: Förteckning av respondenterna

1 Inledning

I det inledande kapitlet presenteras bakgrunden till valet av tema för denna avhandling. I inledningen beskrivs avhandlingens syfte och forskningsfrågor samt dispositionen i avhandlingen.

1.1 Bakgrund

För att en idrottare ska kunna bli så bra som möjligt krävs otaliga träningstimmar. En idrottare som siktar på att bli en elitidrottare bör lägga ner 20-30 timmar i veckan på träning. (Capranica & Millard-Stafford, 2011.) Eftersom idrottaren redan från ung ålder lägger ner så pass mycket tid på idrotten finns det inte mycket tid för annat så som studier eller jobb. Största delen av idrottarna har inte möjlighet att livnära sig på idrottskarriären under den aktiva idrottskarriären och ännu färre har möjlighet att livnära sig på idrottskarriärens intäkter efter den aktiva karriären är över. (Aquilina, 2013)

I industriländer finns en större förväntan än i utvecklingsländer att idrottaren kombinerar idrotten med studier, vilket kallas för dubbelkarriär. Industriländerna vill att idrottaren gör detta val så att inte idrottaren ska vara tvungen att begränsa sina framtidsval efter idrottskarriären. Trots dessa förväntningar är det svårt att kombinera idrott och studier. I Finland visar forskning att 40 % av de som utför dubbelkarriär i åldern 17-29 år skulle sluta studierna ifall de inte klarar av skolan på grund av idrottssatsningen. (Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja, 2016; Yrjölä, 2011.)

I det finländska skolsystemet stöds dubbelkarriären via utbildnings- och kulturministeriet. Utbildnings- och kulturministeriet har tillsammans med Olympiska kommittén i Finland bildat idrottsakademiprogrammet för att stöda unga idrottares väg till elitidrottare. (Olympiakomitea, 2019; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019.) Stödet för idrottsakademiprogrammet har stigit gradvis från år 2008 till år 2018, år 2008 låg stödet på 177 000 euro medan stödet år 2018 är cirka 2 miljoner euro (Tarvonen, 2018).

Idrottsakademiprogrammets centrala uppgift är att stöda idrottarens utbildning och idrottskarriär. Detta stöd ges genom att idrottarna bereds möjligheter till att avlägga sina studier samtidigt som idrottaren gör sin idrottskarriär. Målet är att varken

studierna eller idrotten ska bli lidande. Stödet från idrottsakademin inleds då idrottaren inleder högstadiet och avslutas då idrottarens idrottskarriär avslutas. (Olympiakomitea, 2019.) Seppälä (2017) nämnde att barn som idrottar utbildar sig ofta längre än barn som inte idrottar och att ungdomar med hög fysisk aktivitet i åldern 12 till 15 år troligtvis utbildar sig längre. Dessutom har idrottande barn ofta bättre vitsord i skolan. Dessa resultat ger en fingervisning om att samhället genom att stöda idrott samtidigt kan stöda framtiden för idrottarna, genom att idrottarna är ofta friskare, ofta har framgång i studier, samt i arbetslivet.

Det finns en hel del forskning som undersöker möjligheterna att göra en dubbelkarriär på andra stadiet (Baron-Thiene & Alfermann, 2015; Gledhill & Harwood, 2015; Ryba, Stambulova, Selänne, Aunola & Nurmi, 2017) och på högskolenivå (Brown m.fl., 2015; Chan, 2019; Lupo m.fl., 2017b), men det finns till vår kännedom ingen forskning om möjligheterna för dubbelkarriär i högstadiet. I Finland har dock *"Urheiluylikoulukokeilu"* startat, vi har valt att översätta *"Urheiluylikoulukokeilu"* till *"Idrottshögstadietförsöket"*, som är ett projekt för unga idrottare som vill göra en dubbelkarriär (Olympiakomitea, 2019). Detta gör att avhandlingens tema också är samhälleligt aktuellt.

Det har gjorts ett försök i Jyväskylä att ge idrottare möjlighet att avlägga högstadiet på fyra år istället för tre. Idrottare studerar således varje år enligt 23 läsårsveckotimmar istället för de 30-32 läsårsveckotimmar som en högstadielev vanligtvis har. Dessa idrottande elever har därför möjlighet att idrotta 20 timmar i veckan. Syftet bakom detta försök är enligt rektorn Johnny Kotro i Jyväskylän Kilpisen yhtenäiskoulu att ge idrottaren möjlighet att satsa på skolan och idrotten samtidigt utan någondera av dessa blir lidande. Eleverna har varit nöjda med sitt val att avlägga högstadiet på fyra år. Eleverna anser att fördelen med att avlägga högstadiet på fyra år har varit att varken studierna eller idrotten blivit lidande, utan det har funnits tid att satsa på båda. Samtidigt anser eleverna att det varit viktigt för dem att de haft möjligheten att idrotta och studera ordentligt. (Tolonen, 2019.)

Rektorn i Kilpisen yhtenäiskoulu Johnny Kotro är bekymrad över om idrottarna kommer att hinna avlägga alla nödvändiga studier innan årskurs nio börjar och om eleverna kommer att känna sig utanför när de inte hör till någon klass som studerande annars i högstadiet gör. Kotro säger att skolan är tvungen att justera tidtabeller för att

få detta system att fungera, men det är inte frågan om några justeringar som inte går att lösa. Elevernas tränare är dock nöjd med försöket att avlägga högstadiet på fyra år och därför ha mera tid att lägga ner på träningen. Eftersom det också ingår gymnasiestuderanden i träningsgruppen kan eleverna tack vare projektet träna tillsammans på morgnarna, vilket är positivt. Tränaren anser att eleverna också orkar betydligt bättre när de inte behöver träna sent på kvällen. Dessutom tror tränaren även att eleverna orkar psykiskt mera när de får återhämta sig bättre på grund av att träningarna inte är så sent. (Tolonen, 2019.)

Vi anser att projektet i Kilpisen yhtenäiskoulu är intressant och aktuellt för vår avhandling eftersom projektet handlar om dubbelkarriär som utförs i högstadiet. Men eftersom dessa dubbelkarriärer görs på fyra år kan inte större kopplingar dras till vår studie eftersom att våra intervjuer och resultat kommer från elever som utför högstadiet på tre år.

Vårt val av tema baserar sig på att vi båda är intresserade av fysisk aktivitet och idrott överlag. Ingen av oss har gått i ett idrottshögstadium, men vi har haft förmånen att välja extra idrottskurser under vår skolgång. Vi har båda dock gjort en dubbelkarriär. Casper har sedan högstadiet haft förmånen att ha förstående lärare som gjort det möjligt att kunna gå tidigare från lektioner och vara borta från någon skoldag för fotbollssatsningen. I gymnasiet hade Casper också möjlighet att träna under skoltid tre gånger i veckan i och med att Casper gick i ett gymnasium som hade en idrottsakademi. Ville hade möjligheten att redan i högstadiet träna en till två gånger i veckan under skoltid. Ville upplevde också likadant som Casper att lärarna var förstående om han var frånvarande på grund av fotbollssatsningen. I gymnasiet hade Ville möjlighet att träna tre gånger i veckan under skoltid via idrottsakademin. Vi har upplevt att det finns utmaningar med att utföra en dubbelkarriär i Finland men också möjligheter. Därför är vi intresserade av att forska i vilka möjligheter och utmaningar det finns i att göra en dubbelkarriär i högstadiet.

1.2 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna avhandling är att undersöka vilka möjligheter idrottande högstadieelever har att göra en dubbelkarriär i högstadiet. Dessutom ska avhandlingen synliggöra idrottande högstadieelevers upplevda möjligheter och utmaningar med att

göra en dubbelkarriär i högstadiet samt skolpersonalens syn på dubbelkarriär i högstadiet.

Som grund för denna avhandling är följande forskningsfrågor:

- Hurdan skolgång har idrottande högstadieelever?
- Hurdana idrottsmöjligheter har idrottande högstadieelever?
- Vilka upplevelser har elever och skolpersonalen av projektet "*Idrottshögstadiesöket*"?

1.3 Avhandlingens disposition

Denna avhandling är indelad i sex kapitel. I första kapitlet, *Inledning*, presenteras avhandlingens bakgrund och avhandlingens syfte och forskningsfrågor. Dessutom beskrivs avhandlingens disposition. I andra kapitlet, *Dubbelkarriär ur det samhälleliga perspektivet*, definieras begreppet dubbelkarriär. Dessutom beskrivs det samhälleliga stödet för dubbelkarriär både ur ett finländskt perspektiv och ett internationellt perspektiv. I det tredje kapitlet, *Dubbelkarriär ur det individuella perspektivet*, presenteras syftet med att göra en dubbelkarriär, förutom det presenteras också vilka utmaningar det finns med att göra en dubbelkarriär och vilka erfarenheter det finns av idrottare som gjort en dubbelkarriär. I det fjärde kapitlet, *Metod och genomförande*, presenteras datainsamlingsmetoden som är använd för denna avhandling, vår forskningsansats, val av respondenter, analys av data och tillförlitlighet, trovärdighet och etik. I det femte kapitlet, *Resultatredovisning*, presenteras avhandlingens resultat. I resultatredovisningen redovisas idrottande högstadieelevers skolgång och deras idrott. Dessutom beskrivs vad idrottande högstadieelever ansett om att kombinera idrott och skola och deras erfarenheter av projektet "*Urheiluylikoulukokeilu*". I det sjätte och sista kapitlet, *Avslutande diskussion*, diskuteras resultatet från denna avhandling i koppling till tidigare forskning. Förutom detta diskuteras lämpligheten av metoden och avslutningsvis ges förslag till fortsatt forskning.

I vår avhandling har vi hela tiden jobbat tillsammans. Casper har tagit mera ansvar över skrivandet och Ville av forskandet. Casper har skrivit stora delar av texten samtidigt som Ville har formulerat meningar. Ibland har vi bytt roller.

2 Dubbelkarriär ur det samhälleliga perspektivet

I detta kapitel definieras begreppet dubbelkarriär. I kapitlet redovisas också hur samhället stöder dubbelkarriärer och idrottsakademier, både i Finland och internationellt.

2.1 Begreppsdefinition för dubbelkarriär

Dubbelkarriär kan definieras som elitidrottare som vill ha en livslång karriär inom idrotten i kombination med studier eller ett arbetsliv (de Subijana, Barriopedro & Sanz, 2015; Ryba, Stambulova, Ronkainen, Bundgaard & Selänne, 2015). Idrottaren strävar efter en roll i samhället, en tillräcklig inkomst och att utveckla den egna identiteten (Debois, Ledon & Wylleman, 2015). *Dubbelkarriär* kan också definieras som ungdomar i åldern 12-25 år som framgångsrikt vill kombinera studier och en idrottskarriär. Den individ som strävar efter en dubbelkarriär vill inte endast satsa på idrotten eller studierna, utan framgångsrikt satsa på båda karriärerna samtidigt. (Ryba, m.fl., 2017.)

De ovanstående definitionerna liknar varandra mycket. Det finns även ett flertal artiklar med liknande definitioner (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012; Stambulova, Engström, Franck, Linnér & Lindahl, 2015; Stambulova & Wylleman, 2018). Stambulova och Wylleman (2015) anser att dubbelkarriär handlar om ett stort fokus på idrottandet och studier eller jobb samtidigt. Övergången från idrottandet till studierna sker kontinuerligt, vilket gör att övergången sker naturligt för idrottaren och inte kräver någon ansträngning. Övergången från idrottandet till studierna har inget att göra med på vilken nivå idrottaren är på.

För att den människa som gör en dubbelkarriär ska utvecklas krävs att människan i sig själv utvecklas inom flera olika områden. Idrottaren ska utvecklas psykiskt, psykosocialt och fysiskt för att känna att det finns en mening med idrottandet. Dessutom vill idrottaren säkerställa sin finansiella situation. (Stambulova & Wylleman, 2015.) Den studerande individen som gör en dubbelkarriär ska utvecklas för att idrottaren anser att studierna är viktiga eftersom det kommer ett liv efter idrottskarriären. Dock ligger prioriteten för de flesta på idrotten av de som gör en dubbelkarriär (Ryba, m.fl., 2016; Tekavc, Wylleman & Erpič, 2015).

2.2 Samhällets stöd för idrottsakademier och dubbelkarriär

För att synliggöra hur det samhälleliga stödet skiljer sig internationellt har vi valt att dela in det samhälleliga stödet för dubbelkarriärer i Finland, det samhälleliga stödet för dubbelkarriärer inom resten av Europa och det samhälleliga stödet för dubbelkarriärer i Nordamerika.

2.2.1 Det samhälleliga stödet för dubbelkarriärer i Finland

Dubbelkarriärsmodellen fick sitt fotfäste 1986 när den finska staten beviljade finansiellt stöd för en försöksmodell för dubbelkarriärer genom idrottsgymnasium i Finland. År 2013 fanns det 13 idrottsgymnasier i Finland och 11 idrottshögskolor. Förutom detta finns det över 60 idrottsinriktade andra stadiets utbildningar i Finland där idrottande ungdomars träningsbehov tas i beaktandet. (Ryba m.fl., 2016.) I Finland ansvarar Olympiska kommittén för koordineringen av försöksmodellen för dubbelkarriärer. Olympiska kommittén i Finland delar därför årligen ut finansiellt stöd åt idrottare och förväntar sig att idrottaren utbildar sig och förbereder sig för livet efter idrottskarriären. Detta kan antingen ske genom studier eller läroavtal i yrkeslivet. (Härkönen, 2014.)

På 2000-talet hade samhället som mål att förbättra stödet för dubbelkarriärer i Finland. Detta gjordes genom att införa ett idrottsnätverk i andra stadiets skolor. Som mål för detta idrottsnätverk har staten att underlätta och stöda idrottarens utbildning ända till högskolenivå. Samtidigt har högskolesystemet förändrats, vilket har lett till utmaningar för idrottare som vill göra en dubbelkarriär. Staten har skärpt kontrollen på hur många studiepoäng varje studerande har och således på hur mycket studiestöd den studerande är berättigad till. Staten vill också att studietiden förkortas och studerandena fås ut i arbetslivet snabbare, vilket sätter större press på studerandena. (Lämsä m.fl., 2014; Ryba m.fl., 2016.)

I finländska högskolor finns ett program som kallas HOPS. Detta är en förkortning av *''henkilökohtainen opiskelusuunnitelma''*, vilket betyder en personlig studieplan. Syftet med HOPS är att idrottare och andra studerande ska ha möjlighet till en personlig studieplan. För idrottare är tanken med HOPS att den ska stöda idrottandet. Fördelen med HOPS är att idrottaren kan planera sitt schema så att varken idrotten

eller studierna blir lidande. När idrottaren har möjlighet att påverka sitt eget liv ökar idrottarens välmående och stressen minskar. (Koski & Stenholm, 2017.)

2.2.2 Det samhälleliga stödet för dubbelkarriärer i övriga Europa

Inom den europeiska idrottspolitiken har det diskuterats på vilket sätt unga idrottares utveckling bör säkras angående välmående och jämlika rättigheter inom idrott och utbildning. Detta har gjorts genom att skapa möjligheter för att göra en dubbelkarriär. I den europeiska modellen har idrottsföreningar traditionellt haft huvudansvaret för målinriktad tävlingsidrott. Men under det senaste årtiondet har europeiska länder strävat efter att kombinera tävlingsidrott och studier, vilket gjort det möjligt för individer att börja göra dubbelkarriärer. (Ryba m.fl., 2016.) Europeiska unionen har nyligen poängterat hur viktigt det är att hjälpa idrottare med livet utanför idrotten, både under och efter idrottskarriären. Detta vill Europeiska unionen att samhället ska göra genom att öka möjligheterna för idrottare att studera både under och efter idrottskarriären. Enligt Europeiska unionen hör utbildning till de mänskliga rättigheterna. Idrottaren är en människa och har således rätt att få hjälp att utbilda sig i alla skeden av livet. (Isidori, 2015.)

I Spanien har staten poängterat vikten av att hjälpa idrottare med karriärsövergången från idrottslivet till arbetslivet. Staten poängterar att detta är viktigt eftersom idrottaren blir efter i arbetslivet på grund av den stora satsningen på idrottskarriären. Den tyska och belgiska staten stöder toppidrottare genom specifika universitet för idrottare. Vid dessa universitet har idrottaren akademiskt stöd och möjlighet för flexibilitet i studierna. Idrottaren kan till och med ha tillgång till en egen studieplan. (de Subijana, Barriopedro & Conde, 2015.)

Av Sveriges elitidrottare har 53 % studerat eller studerar vid en högskola. Denna siffra tyder på att samhällets stöd för att göra en dubbelkarriär i Sverige är på en hög nivå. (Fahlström, Gerrevall, Glemne & Linnér, 2015.) Stödet för att göra dubbelkarriär i Sverige fastställdes redan 1965. Fokus var då på att stöda idrottare på andra stadiet att göra en dubbelkarriär. Sedan dess har stödet vuxit så att staten kunnat skapa nationella elitidrottsskolor för andra stadiets studerande. På hösten 2015 växte stödet för att göra dubbelkarriär i Sverige när tre nationella idrottsuniversitet och 11 idrottsvänliga universitet inkluderades i det nationella stödet. (Linnér, Stambulova, Lindahl & Wylleman, 2019.)

För att högszkoleidrottarna i Sverige ska lyckas med att göra en dubbelkarriär har Linnér m.fl. (2019) lyft fram fem centrala punkter för att systemet ska fungera i Sverige. Dessa fem punkter är: (a) studierna bör vara avgiftsfria, (b) idrottaren bör antas till högskolan på basen av de akademiska färdigheterna, (c) studeranden bör ges tre möjligheter per år för att klara en tentamen, (d) studerandena behandlas som fullvuxna människor och ansvarar för egna beslut och handlingar och (e) studerandena ansvarar själv för inläringen eftersom de schemalagda tillfällena är få.

Sverige har som slogan ”vinna i det långa loppet” när det talas om att stöda personer som gör dubbelkarriär. Idrottsnämnden i Sverige har gjort det möjligt för ungdomar att träna, gå i skolan och bo på ett campus. Målet är att detta campus också ska ligga nära hemmet för idrottaren, vilket gör det möjligt för idrottaren att också få stöd från hemmet. Med sloganen ”att vinna i långa loppet” syftar nämnden på att idrottaren ska få verktyg för livet efter idrottskarriären samtidigt som idrottaren gör sin idrottskarriär. Nämnden vill att idrottaren ska nå sin potential som idrottare men också utanför idrotten i arbetslivet. Detta leder till att idrottaren blir en kompetent och uppskattad medlem i samhället. (Stambulova, Engström, Franck, Linnér & Lindahl, 2015.)

2.2.3 Det samhälleliga stödet för dubbelkarriärer i Nordamerika

I Nordamerika samarbetar utbildnings- och idrottssektorn för att stöda idrottare som studerar till att nå både idrottslig- och studieframgång. Detta gör utbildningssektorn i Nordamerika genom att erbjuda idrottare idrottsstipendium till olika universitet. (Pavlidis & Gargalianos, 2014.) Trots detta har många nordamerikanska idrottare som studerar svårt att uppnå goda framgångar akademiskt. (Aries, McCarthy, Salovey & Banaji, 2004; Lupo m.fl., 2015.)

De nordamerikanska universiteten skiljer sig från övriga världens universitet. Universiteten kan få miljoner med hjälp av sitt idrottsprogram, genom intäkter från matcher, genom försäljning av accessoarer och genom stöd från professionella idrottslag (Gatmen 2012; Lupo m.fl., 2017a). Eftersom universiteten kan få in stora summor pengar via idrottsprogrammen, kan detta leda till att den akademiska delen av dubbelkarriären blir lidande. Idrottare ges friheter och då kan idrottare vara lågpresterande i akademiska ämnen. (Gatmen, 2012.)

Idrottssystemet i Nordamerika skiljer sig från det europeiska idrottssystemet. I Nordamerika är idrottssystemet skolbaserat, medan det i Europa är föreningsbaserat. Detta leder till att studerandena i Nordamerika är färdigt på sådana linjer som leder till en dubbelkarriär, medan idrottare i Europa inte är det. Det nordamerikanska systemet har lett till att flera icke amerikaner har sökt sig till Nordamerika för att studera och idrotta samtidigt. (Ryba m.fl., 2015.)

2.3 Finlands utbildningssystem och idrottsakademiprogrammet

Olympiska kommittén har skapat idrottsakademiprogrammet 2001 för att stöda unga finländska idrottare. Stödet börjar då idrottaren inleder högstadiet och avslutas när idrottaren väljer att avsluta sin karriär. I högstadiet syns detta program genom idrottsakademiprogrammet till vilket idrottaren ansöker, medan idrottaren i gymnasiet eller yrkeshögskolor ansöker på nytt till programmets andra fas. I bägge stadier finns kravkriterier idrottaren måste uppnå för att bli antagen till programmet. Ifall idrottaren blir antagen till programmet får idrottaren träna under skoltid flera gånger i veckan och samarbeta med andra skolors idrottsakademier.

Efter andra stadiet kommer idrottaren in på elitnivå, vilket betyder att idrottaren får möjligheten att satsa heltid på idrott, detta genom eventuellt stöd från den olympiska kommittén. I detta skede kan också en dubbelkarriär göras. Efter elitnivån stöder Olympiska kommittén idrottaren genom att den hjälper idrottaren att bli sysselsatt, detta genom studier eller arbete. Olympiska kommittén samarbetar med Adecco, vilket är ett rekryteringsföretag, som tillsammans med idrottaren planerar idrottarens karriärval efter idrottskarriären. (Adecco, 2019; Olympiakomitea, 2019.) Idrottaren har också möjlighet att utföra sin militärtjänstgöring vid försvarsmaktens idrottsskola. För att komma in till idrottsskolan finns inträdesprov och kriterier som idrottaren måste uppfylla för att bli antagen. (Olympiakomitea, 2019; Puolustusvoimat, 2019.)

Undervisnings- och kulturministeriet främjar idrott och motion genom att stöda skolor och idrottsanläggningar i Finland. Syftet med stödet är att Finlands befolkning ska få ett bättre välbefinnande, men också att stöda tävlings- och toppidrott i Finland. Undervisnings- och kulturministeriet anser att det finns ett klart samband mellan människans hälsa, välbefinnande och idrott och motion. Beslutsfattarna anser att de beslut som tas i skolorna, inom småbarnspedagogiken och i arbetslivet angående fysisk

aktivitet är kopplade till idrotts- och motionsaktiviteten i Finland. Undervisnings- och kulturministeriet finansierar motion och toppidrott. Pengarna fås från tippningsvinstmedel och budgetmedel. Dessa budgetmedel finansierar också regeringens spetsprojekt *"Skolan i rörelse"*. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019.)

"Skolan i rörelse" är regeringens spetsprojekt. Målet med *"Skolan i rörelse"*-projektet är att få en aktivare och trivsammare skoldag, göra skoldagen fysiskt aktivare, främja inläringen och få eleverna delaktiga (Liikkuva koulu, 2019; Opetushallitus, 2019). För att uppnå dessa mål har de skolor som deltar i projektet fått fria händer att forma skoldagen så att skoldagen blir fysiskt aktivare. Skolorna har till exempel vidtagit följande åtgärder: eleven tar sig till skolan med fysiskt aktiva metoder, skolorna har aktiva raster, mindre sittande lektioner och överlag aktiva lektioner. Inom *Skolan i rörelse"*-projektet strävas det efter att eleverna deltar i planeringen, beslutsfattandet och därför också i verksamheten. (Liikkuva koulu, 2019.)

Förutom *"Skolan i rörelse"*-projektet finns även ett projekt vid namnet *"Finlands svenska idrott"*. *Finlands svenska idrott"* arrangerar *"Idrott i skolan"*-projektet. Tanken med *"Idrott i skolan"*-projektet är att introducera idrottsgrenar på ett roligt, spännande och enkelt sätt för eleverna. Två instruktörer från *"Finlands svenska idrott"* åker ut till skolan och håller en 45 minuter lång lektion. Målet är att samtidigt som eleverna lär sig en ny gren ska läraren få idéer och ökad kunskap inom grenen som lärs ut. (Finlands svenska idrott, 2019.)

2.4 Idrottsakademier i Finland

Grunderna för idrottsakademierna gjordes 1986 genom grundandet av idrottsinstitut i Finland. Sedan dess har akademiprogrammet i Finland utvecklats snabbt. År 2007 tog Olympiska kommittén huvudansvaret för koordineringen av det nationella idrottsakademiprogrammet. År 2013 när Olympiska kommittén omorganiserades fick detta program namnet idrottsakademiprogrammet i Finland. I dagens läge är idrottsakademier i Finland lokala samarbetsnätverk i vilka skolorna, föreningarna och kommunen jobbar tillsammans för att det ska vara möjligt för idrottaren att kombinera idrottskarriären och civila karriären (Mononen m.fl., 2014.) Dessutom ses Finland internationellt som en föregångare i frågan om att skapa flexibilitet med att kombinera idrott och utbildning (Lämsä m.fl., 2014). Före 2009 var akademiprogrammet inte en

del av regeringens stödprogram. Men efter 2009 har akademiprogrammet varit en del av regeringens stödprogram och redan 2013 var 18 idrottsakademier en del av stödprogrammet. (Ryba m.fl., 2016.)

Regeringens stöd till idrottsakademier baserar sig på hur betydelsefulla de är och hurdana stödbehov de har. Det strävas efter att stödet i första hand ska gå till att utveckla träningen, detta genom att anställa tränare. Dessutom kan stödet gå till koordinering av idrottsakademin och till grenspecifik expertis. Fastän idrottsakademiprogrammet är en del av regeringens stödprogram, består akademiernas ekonomi till största delen av lokala finansieringsmedel. (Mononen m.fl., 2014.)

I Finland finns 2019 nitton idrottsakademier och nio officiella träningscenter för akademierna och för idrottare utanför akademierna. Förutom detta finns trettio idrottsskolor för andra stadiet, femton gymnasier och femton yrkesskolor. I samma nätverk finns också 160 högstadier, varav tjugofem högstadier har namnet idrottshögstadium. Inom nätverket finns 1 020 tränare, varav 502 är tränare som huvudsyssla. Det finns cirka 17 000 idrottare inom detta nätverk, 9 455 i högstadiet, 6 175 på andra stadiet och 1 499 som studerar vid en högskola. (Olympiakomitea, 2019.)

2.5 Idrottsakademiprogrammet i högstadiet

Vi kommer endast att fokusera på idrottsakademiprogrammet i högstadierna i denna avhandling. Detta eftersom det är relevant för vår avhandling.

Tidigt på 1980-talet började idrottsklasser ta form, detta efter initiativ av gymnastiklärare och enskilda skolor. Utbildningsministeriet beviljade 1989 ett officiellt försökslov för att bilda idrottsklasser i Salpausselkä högstadieskola. Det betydde att eleven hade möjlighet att välja gymnastik som valbart ämne utan att det påverkade årsveckotimmarna. År 1994 gav läroplanen skolorna en möjlighet för att bilda idrottsklasser genom att eleverna kunde välja gymnastik som valbart ämne. (Tossavainen, 1998.)

Efter detta har idrottsverksamheten i högstadierna utvecklats och Olympiska kommittén har börjat stöda idrott i högstadiet. Olympiska kommittén har som mål för högstadieverksamheten att unga idrottare ska få goda möjligheter och förutsättningar för en idrottskarriär och studier på andra stadiet. Detta kallas enligt Olympiska kommittén för en dubbelkarriär. Eftersom tränings- och tävlingsmängden ökar i

högstadietiden har skolorna, föreningarna och idrottsakademierna som uppgift att stöda både den unga idrottarens studier och idrottandet. Målet med detta är att den unga idrottaren ska utvecklas till en balanserad och välmående idrottare samtidigt som idrottaren klarar av att kombinera idrotten med studierna. (Olympiakomitea, 2019.)

Olympiska kommittén har genomfört ett projekt som kallas *"Idrottshögstadietförsöket"*. Inom *"Idrottshögstadietförsöket"* finns ett delmål, *"Kasva urheilijaksi"*, vilket är en del av Olympiska kommitténs försök, vi har valt att översätta *"Kasva urheilijaksi"* till *"Att utvecklas till idrottare"*. *"Att utvecklas till idrottare"* betyder att idrottaren utvecklas till en komplett idrottare, detta innebär att idrottaren genom systematisk träning utvecklar mångsidiga idrottsliga kunskaper, grenspecifika färdigheter och sunda levnadsvanor. (Mononen m.fl., 2014.) Skolorna strävar efter att nå målen med *"Att utvecklas till idrottare"*-delmålet. Materialet skiljer sig årskursvis, det finns tre olika böcker, en för varje årskurs i högstadiet. På årskurs sju ligger fokus på de grundmotoriska färdigheterna, på årskurs åtta är fokus fortsättningsvis på grundmotoriska färdigheterna men med kommer också redskapshandling och på årskurs nio ligger fokus på styrketräning med den egna kroppsvikten. (Olympiakomitea, 2019.) Skolorna får själva välja på vilket sätt materialet till *"Att utvecklas till idrottare"* går igenom, vissa skolor inom projektet hade gjort materialet till ett valbart ämne för de som studerar i en idrottsklass, medan andra skolor gick igenom materialet på gymnastiklektionerna. De lärare som planerar hur skolorna ska ta del av *"Att utvecklas till idrottare"*-materialet inkluderade också materialet i andra lektioner ibland. Skolorna undervisade till exempel näringslära under lektioner i huslig ekonomi. (Nieminen m.fl., 2018.)

Olympiska kommittén strävar efter att den unga idrottaren under högstadietiden ska utvecklas till en målmedveten idrottare. Detta försöker Olympiska kommittén uppnå genom tre olika slags idrottslinjer i högstadiet, idrottshögstadium, idrottsinriktad skola och idrottsnärskola. Det alternativ som stöder idrottaren mest är idrottshögstadiet. Idrottshögstadiet ger idrottaren möjlighet att träna 10 timmar i veckan under skoltid, skolan ordnar ett flertal idrottsläger årligen och har eventuella idrottsklasser. För att högstadiet ska få kalla sig för ett idrottshögstadium måste det uppfylla nationella kriterier för ett idrottshögstadium. De två andra alternativen stöder idrottaren genom att idrottaren har möjlighet att träna 6 timmar i veckan under skoltid. Förutom detta

har idrottaren också möjlighet att delta i ett flertal idrottsläger årligen och så kan det eventuellt finnas idrottsklasser i de ovannämnda skolorna. (Olympiakomitea, 2019.)

Till idrottsakademiprogrammet i högstadiet väljs idrottare genom ett nationellt lämplighetstest. I lämplighetstestet testas idrottarens motoriska färdigheter, uthållighet, styrka, balansförmåga, rörlighet och redskapshantering. Förutom detta har varje skola möjlighet att ta med en extra testdel som är specifik för skolan. Idrottaren kan maximalt få åtta poäng för varje testmoment. Om skolan väljer att ha med en testdel tas idrottarens sämsta resultat bort. Dessutom har skolan möjlighet att ordna en 12 poängs tilläggsdel, vilket betyder att idrottaren maximalt kan uppnå 60 poäng. Tilläggsdelen kan vara ett nationellt grenspecifikt test. (Kiihamäki & Riikilä, 2019; Olympiakomitea, 2019.)

2.6 Sammanfattning

Möjligheten att göra dubbelkarriär i Finland har hela tiden utvecklats. Ändå är det viktigt att inse att stödet inte ännu är på en optimal nivå utan stödet bör ännu utvecklas för att idrottaren lättare kan göra en dubbelkarriär. Om Sveriges stöd för dubbelkarriär jämförs med Finlands stöd för dubbelkarriär, märks det att Sveriges stöd är betydligt bättre. Detta eftersom projektet för att göra dubbelkarriär i Sverige har börjat betydligt tidigare än i Finland och korrigeringar för att underlätta dubbelkarriären för idrottare i Sverige har gjorts i högre grad.

Det finländska stödet för dubbelkarriär grundar sig på idrottsakademier och idrottsakademiprogrammet. Dessutom har idrottaren stöd på högskolenivå, men detta stöd är nästan obefintligt, eftersom endast utvalda idrottare kan få finansiellt stöd och att det finns inga idrottsuniversitet. Detta är en av de största sakerna som kunde förbättras. Idrottsakademiprogrammet är i grund och botten ett nationellt projekt som Olympiska kommittén stöder. Målet för detta projekt är att finländska idrottare ska ha möjligheten att göra en dubbelkarriär.

Vi har i denna avhandling fokus på stödet för att göra en dubbelkarriär i högstadiet. Veterligen finns det inte någon forskning kring dubbelkarriär i högstadiet. Därför är det viktigt att det görs studier som denna, för att lyfta fram behovet av stöd till dubbelkarriär redan i högstadiet.

3 Dubbelkarriär ur det individuella perspektivet

I detta kapitel presenteras syftet för dubbelkarriär och utmaningar med att göra dubbelkarriär. Dessutom presenteras erfarenheter av dubbelkarriär.

3.1 Syftet med att göra dubbelkarriär

Finland är ett utbildningssamhälle, där de flesta finländare skaffar ett yrke genom att utbilda sig. För idrottare försöker staten erbjuda och skräddarsy olika studiealternativ som är lämpliga för idrottare. Samtidigt vill staten att idrottaren förbinder sig till dubbelkarriären och satsar både på studierna och idrotten. (Härkönen, 2014.) Medan systemet är olik på andra ställen i världen, var staten inte kräver att idrottare förbinder sig lika mycket i studierna och i idrotten. Detta syns genom att unga fotbollsspelare som tillhör fotbollsakademier i Storbritannien, Frankrike, Nederländerna och Tyskland når mellan 90 och 98 % inte elitnivå inom fotboll. I Nordamerika visar studier att 78 % av NFL-spelare (National Football League) och 60 % av NBA-spelare (National Basketball Association) har stora finansiella utmaningar efter 2 till 5 år från att den aktiva karriären tagit slut. Tyska fotbollsspelares förbund hänvisar till att 20 till 25 % av deras medlemmar lider av finansiella problem. (Pavlidis & Gargalianos, 2014.) Eftersom många elitidrottare lider av finansiella problem efter idrottskarriären så tyder dessa siffror att elitidrottare inte har tydliga framtidsplaner efter den aktiva idrottskarriärens slut.

För idrottaren är syftet med dubbelkarriären att underlätta övergången från idrottandet till arbetslivet. Syftet med dubbelkarriären är också att underlätta idrottarens fortsatta studier på högskolenivå som sedan underlättar sysselsättningen efter idrottskarriären. (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012; Ryba m.fl., 2016.) En annan fördel med att göra dubbelkarriär är att idrottaren då förbereder sig själv på övergången från idrottslivet till arbetslivet. Om idrottaren inte gör dubbelkarriär utan slutar idrottandet utan framtidsplaner, löper idrottaren risk för att känna tomhet och i värsta fall råka ut för depression. Detta eftersom idrottaren inte har idrott eller arbete. Studier visar att idrottare som gjort dubbelkarriär är mera framgångsrika vid övergången från idrottandet till arbetslivet än idrottare som enbart fokuserat på idrottandet. (Ryba m.fl., 2017; Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009; Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar & Selva, 2015)

Om en individ som gör dubbelkarriär inte avslutar skolan utan satsar på idrottandet, har individen lättare att påbörja studierna efter idrottskarriären än om individen inte alls studerat under sin idrottskarriär (Debois m.fl., 2015). Ryba m.fl. (2017) anser att dubbelkarriär också betyder att idrottaren vinner i det långa loppet och att idrottaren har någonting att falla tillbaka på efter att idrottskarriären är förbi.

Att göra dubbelkarriär ger positiva effekter för både idrotten och samhället. Detta eftersom samhället får en positiv syn på idrott och idrottare. Genom att unga får förebilder som de kan se upp till och därför eventuellt själva bli intresserade av att göra dubbelkarriär. Föräldrar kan bli motiverade att introducera barnet för idrott när de ser att idrottare som gör dubbelkarriär klarar av att både idrotta och studera. (Tekavc m.fl., 2015.) Idrotten kan också ge samhället en känsla av samhörighet och att hela landet lyckas när en idrottare lyckas i ett mästerskap eller när landslaget lyckas i ett mästerskap (Giulianotti & Robertson, 2007; Van Hilvoorde, Elling & Stokvis, 2010).

Idrottare som gör en dubbelkarriär strävar efter att fullfölja både studierna och idrotten för att det hör till idrottarens identitet och välmående. Samtidigt fungerar idrotten och studierna som komplement till varandra. Känns idrotten tung kan idrottaren fokusera på studierna och känns studierna tunga kan idrottaren fokusera på idrotten. Eftersom idrottaren hela tiden har något att fokusera på, känner idrottaren en mening med vad idrottaren gör. När dubbelkarriären görs får individen egenskaper som gör att individen kan vara framgångsrik i både idrottandet och i studierna, vilket håller individens personliga utveckling i balans. (Eriksson & Samuelsson, 2018; Tekavc m.fl., 2015.)

3.2 Faktorer som leder till en lyckad dubbelkarriär

För att lyckas med att göra en dubbelkarriär visar studier att idrottaren bör vara målmedveten med sin idrottskarriär och samtidigt ha motiv till varför idrottaren vill avlägga studier samtidigt (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Aquilina (2009) anser också att det är viktigt att med att lägga upp mål och sedan försöka nå dessa mål. Idrottare anser att det är nyttigt att lägga upp klara mål, då har idrottaren ett klart mål att jobba för och kan fokusera på det utsatta målet. Detta underlättar både de dagliga planerna men också långtidsplanerna.

Idrottare som lyckas med en dubbelkarriär är måna om att idrotten och studierna ska komplettera varandra. Idrotten ger individen möjlighet att fysiskt uttrycka sig, medan

studierna ger individen möjlighet att intellektuellt uttrycka sig. Många idrottare som gör en dubbelkarriär är rädda för att idrotten inte kommer att trygga dem ekonomisk och därför har de motivation att studera samtidigt (Baron-Thiene & Alfermann, 2015).

För att lyckas med en dubbelkarriär är idrottaren beroende av sin omgivning, med detta menas tränare, familj, lärare och vänner. Detta kallas den psykosociala omgivningen. Blir den psykosociala omgivningen rubbad, genom tränarbyte, problem i familjen eller problem med vänner, löper idrottaren större risk för att misslyckas med sin dubbelkarriär. Omgivningen påverkar väsentligt på vilket sätt idrottaren kan kombinera studier och idrott. (Brown m.fl. 2015; Ryba m.fl., 2016). Vissa idrottare anser att tränaren är den viktigaste faktorn för att lyckas med en dubbelkarriär (Brown m.fl., 2015). Enligt andra idrottare är en kombination av studieplatsen, tränaren och föräldrarna viktiga för att idrottaren ska klara av att göra en lyckad dubbelkarriär. Därför behöver idrottaren stöd både finansiellt, emotionellt och logistiskt. (Ryba m.fl., 2016.)

Idrottare i Slovakien anser att den personliga ansträngningen var en signifikant faktor för att lyckas göra en dubbelkarriär. Den personliga ansträngningen kunde vara bra organisering, effektiv tidshantering, disciplin och ansvarstagande. Personliga ansträngningen kunde också vara bestämdhet och utveckling av sociala kunskaper. Idrottare ansåg att idrottaren hela tiden behövde veta vad som var det viktigaste med dubbelkarriären för att kunna lägga ner fokus på det mest relevanta. En idrottare ansåg också att planeringen av träningen var väldigt viktigt för att få dubbelkarriären att fungera. (Geranosova & Ronkainen, 2015.)

För att dubbelkarriären ska bli lyckad behöver idrottaren hantera kunskaper som kan användas både inom idrotten, arbetslivet eller studielivet. Dessa kunskaper är i stora drag kunskaper i att organisera eller i tidshantering. Kunskaperna kan också handla om ledarskap och analytiska kunskaper. (Gomez m.fl., 2018.)

3.3 Dubbelkarriärens erfarenheter och identiteter

I detta kapitel tar vi fasta på erfarenheter av dubbelkarriärer gjorda globalt eftersom vi i nästa kapitel går närmare in på erfarenheter av dubbelkarriär i högstadiet. Dessutom beskriver vi de olika identiteterna som kan påverka dubbelkarriären.

3.3.1 Dubbelkarriärens positiva erfarenheter

Idrottare som gjort en dubbelkarriär känner att det har varit värdefullt att ha en annan karriär på sidan om idrottskarriären. Idrottarens vardag går inte endast ut på idrottandet utan den andra karriären kan ta bort tankarna från idrotten vilket gör att båda karriärerna mår bättre. (Stambulova m.fl., 2015; Tekavc m.fl., 2015.) Dubbelkarriären har minskat idrottarens stressnivå och haft positiva effekter på självkontrollen hos idrottaren. Samtidigt har idrottaren haft möjligheten att utveckla andra egenskaper än endast den idrottsliga delen och haft möjligheten att socialisera med andra än idrottare. Andra positiva upplevelser av dubbelkarriären som idrottaren upplevt är bättre planering av livet efter idrotten än de idrottare som endast idrottat. De individer som gjort en dubbelkarriär har också lättare blivit sysselsatta efter idrottskarriären. (Stambulova m.fl., 2015.) Dessutom nämner idrottare att det kan vara bra att ha någonting att falla tillbaka på ifall idrottskarriären inte lyckats som idrottaren förväntat sig och idrottaren kan inte försörja sig på idrottandet (Geraniosova & Ronkainen, 2015).

Dock anser unga studeranden att det är lättare att lyckas med dubbelkarriären vid andra stadiets studier än vad det är att lyckas med en dubbelkarriär vid högskolenivå. Detta eftersom andra stadiets studier inte kräver lika mycket tidsanvändning som högskolestudier och idrottaren har således mera tid att lägga på idrotten. Vid andra stadiets studier avlägger idrottaren som gör en dubbelkarriär färre studiepoäng per år än studerande som inte gör en dubbelkarriär, vilket underlättar idrottandet. (Ryba m.fl., 2016.)

Enligt Debois m.fl. (2015) är idrottare som kombinerat idrottskarriären med en annan karriär så som studiekarriär eller arbetskariär mera sociala till exempel med tränaren eller andra idrottare. Detta kan leda till bättre framgång i idrottskarriären eftersom det kan vara väldigt viktigt att kunna socialisera med tränaren för att uppnå maximal framgång med träningen. Enligt Geraniosova och Ronkainen (2015) anser idrottare

också att idrottskamraterna hjälpt mycket, detta eftersom idrottskamrater kan stöda varandra och socialisera med varandra. Dessutom kan idrottskamrater dela positiva och negativa erfarenheter med varandra och diskutera igenom dessa.

Idrottare som gjort en dubbelkarriär anser också att individen får en flerdimensionell identitet, vilket betyder att individen kan uttrycka sig på flera olika sätt, t.ex. via idrotten och via studierna. En individ som har en flerdimensionell identitet har lättare för övergången från idrottskarriären till arbetslivet än en person som inte har en flerdimensionell identitet. (de Subijana, Barriopedro & Sanz, 2015; Torregrosa m.fl., 2015.) Enligt Koivusalo m.fl. (2018) kan ett samband ses mellan ett lyckligt liv och flera identiteter, vilket i detta fall syftar på en idrottsidentitet och en akademisk identitet. Dessutom har individen som har flera identiteter, en idrottsidentitet och en akademisk identitet, lättare att anpassa sig till utmaningar inom dubbelkarriären. I samma studie nämns att 34 % av andra stadiets studerande anser att de har en kombination av idrottsidentitet och akademisk identitet, 29 % anser att de har en idrottsidentitet och 37 % anser att de inte vet vilken identitet de har.

3.3.2 Idrottsidentitet inom dubbelkarriären

Idrottsidentitet kan definieras som i vilken grad idrottaren identifierar sig som en idrottare. Män har oftare starkare idrottsidentitet än kvinnor (de Subijana, Barriopedro & Sanz, 2015; Stephan & Brewer, 2007.) När idrottaren har en blandning av en god självbild och lyckade prestationer inom idrotten kommer idrottsidentiteten och idrottarens självförtroende att öka. En stark idrottsidentitet kan leda till högre motivation och bättre disciplin för träning, vilket kan leda till att idrottaren når en högre nivå inom idrottskarriären. När idrottaren har en hög idrottsidentitet är idrottaren kapabel att fokusera endast på idrottandet, fastän idrottaren också har studier eller jobb samtidigt. (Stephan & Brewer, 2007.)

De flesta idrottare som gör en dubbelkarriär nämner att de prioriterar idrottandet före studierna. Ännu tydligare syns detta val i sådana idrottsgrenar var idrottaren kan lättare få tillräckligt med inkomster för att kunna utöva sin idrott på ett professionellt vis. (Stambulova m.fl., 2015.) Idrottande studerande som anser att de är enbart idrottare och studerar endast för att få idrotta har låg motivation för studierna. Dessa idrottare uttrycker sig endast genom idrottandet. (Gaston-Gayles, 2004.)

3.3.3 Akademisk identitet inom dubbelkarriären

Definitionen för akademisk identitet kan ses som graden av identifikation som studerande. Den akademiska identitetens grad påverkar hur bunden studeranden är till studierna och hur ambitiösa mål studeranden har inom studierna. (Koivusalo m.fl., 2018; Stambulova m.fl., 2015.)

En del idrottare som gör en dubbelkarriär anser att idrotten är endast en hobby, därför satsar idrottaren mera på studierna. Idrottaren anser att idrottaren kommer att ha nytta av studierna resten av livet, medan idrottandet är endast temporärt. De idrottare som anser att det är utopiskt att idrotten kunde vara idrottarens framtida jobb har en högre akademisk identitet. (Stambulova m.fl., 2015.)

Om idrottaren anser att idrottaren inte utvecklas i den takt som idrottaren förväntat sig och idrottaren anser att nivån idrottaren vill nå inte känns realistisk att uppnå minskar ofta den idrottsliga identiteten och den akademiska identiteten börjar ta över. För många idrottare blir också den akademiska identiteten högre när idrottaren blir äldre. Detta beror på att idrottaren mognar och idrottarens framtidsplaner klarnar, vilket ofta innebär att idrottaren blir mera mån om sina studier. (Lally & Kerr, 2005.)

3.3.4 En kombination av idrottsidentitet och akademisk identitet inom dubbelkarriären

I Nordamerika har idrottande studerande en kombination av både idrottsidentitet och akademisk identitet, detta eftersom idrottandet och studierna går hand i hand i det nordamerikanska skolsystemet, om inte idrottaren har tillräckligt bra vitsord får idrottaren inte idrotta. Av basketbolls- och amerikansk fotbollsspelare anser 95 % att det är viktigt att avlägga en högskoleexamen. (Gaston-Gayles, 2004.)

Många idrottare anser att de mår bättre av att ha flera identiteter. Vissa idrottaren anser att det är positivt att inte endast idrotten styr livet, utan att det är viktigt att ha något annat vid sidan om idrotten som får tankarna bort från idrotten. Samtidigt balanserar den andra identiteten framgångar och motgångar i det idrottsliga livet. Vilket ofta gör att det idrottsliga livet mår bättre. (Ryan, 2015.)

3.4 Utmaningar med dubbelkarriär

När idrottaren gör dubbelkarriär finns många utmaningar. Vi kommer att fokusera på de mest relevanta utmaningarna för vår avhandling i detta kapitel.

3.4.1 Utmaningar med studier på grund av dubbelkarriär

En satsning på både en idrottskarriär och studier är krävande. Internationella och nationella studier visar att det är svårt att uppnå goda resultat i idrottskarriären och den akademiska karriären samtidigt. (O'Neill m.fl., 2013; Ryba m.fl., 2016) Ofta blir en av karriärerna lidande och satsningen måste därför begränsas. Idrottare som vill göra en idrottssatsning väljer ofta lättare kurser för att ha mera tid att satsa på idrotten. Det här kan begränsa kommande studiemöjligheter och därigenom valet av yrkeskarriär efter idrottskarriären. (Cosh & Tully, 2014; Ryba m.fl., 2016.) Dessa kursval görs för att idrottaren ska ha mera tid för att satsa på idrotten. Idrottaren anser också på grund av tidsbristen att studierna ofta blir lidande, eftersom idrottaren satsar mera på idrotten än studier. Det finns också en risk för att idrottaren slutar med studierna, eftersom idrottaren anser att de tar för mycket tid, som idrottaren hellre skulle lägga på idrotten. (Condello m.fl., 2019; Cosh & Tully, 2014; Tekavc m.fl., 2015.) Andra risker kan vara finansiella utmaningar, tränarbaserade problem och sociala utmaningar. Dessa risker berör inte endast idrottaren utan också idrottarens familj och vänner. (Härkönen, 2014.)

En internationell studie av idrottare som gör dubbelkarriär på universitet tyder på att idrottare upplever utmaningar när de gör en dubbelkarriär (Condello, Capranica, Doupona, Varga & Burk, 2019). Utmaningar som idrottare upplevde var frånvaron från studierna, för lite fritid, tentamensfrånvaron, föreläsningsfrånvaron och att det sociala livet blev lidande. Av idrottarna upplevde 57 % att de var för mycket frånvarande från studierna för att kunna satsa på studierna, 50 % av idrottarna ansåg att de hade för lite fritid, 43 % av idrottarna ansåg att de var tvungna att vara frånvarande från tentamenstillfällena och 42 % av idrottarna ansåg att de var tvungna att vara borta från föreläsningar. Linnér m.fl. (2019) nämnde också att 94 % av universitetsstuderanden anser att det finns utmaningar med att kombinera idrott och skola och 93 % av idrottarna anser att det sociala livet blir lidande när idrottaren kombinerar idrott och skola.

3.4.2 Utmattning på grund av dubbelkarriären

Aktuell forskning i Finland visar att idrottare som gör en dubbelkarriär på andra stadiet löper risk för både idrottslig burnout och skolburnout samt så ökar risken för överansträngning och skador. (Sorkkila, Ryba, Aunola, Selänne & Salmela-Aro, 2017; Stambulova m.fl., 2015; Tekavc m.fl., 2015.) Redan i början av gymnasiet kan dessa symptom framkomma. Burnouten kan leda till att individen avbryter skolan eller slutar med idrottandet i ett tidigt skede. *"Idrottslig burnout"* kan definieras som ångest för idrott, hög stressnivå och undvikande av uppsatta mål. Idrottaren har också tappat glädjen för idrottandet. Idrottaren har svårt att motivera sig själv och tron på de egna förmågorna är låg. Dessa faktorer kan leda till en känsla av otillräcklighet och idrottslig utmattning. När idrottaren är helt utmattad och trött på idrottandet finns det en stor risk för att idrottaren slutar i förtid, innan idrottaren nått sin maximala nivå (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Idrottslig burnout kan också leda till prestationsångest, som sedan i värsta fall kan leda till depression (Sorkkila m.fl., 2017).

Idrottare som gör dubbelkarriär utsätter sig för en stor arbetsmängd i och med att idrottaren kontinuerligt utför två arbeten samtidigt (Condello m.fl., 2019; Gomez, Bradley & Conway, 2018; Tekavc m.fl., 2015). En stor utmaning är den dagliga koordineringen av träning, studier och förberedelser (Härkönen, 2014). Detta medför också risker, skolburnout är en av dessa risker. *"Skolburnout"* kan definieras som utmattning inför skolans krav på studeranden, sämre attityd mot egen skolgång och en känsla av otillräcklighet som studerande. Skolburnout kan också beskrivas som att ha dålig skolmotivation, dåligt självförtroende, skoltrötthet och svårigheter med beteendet, vilket kan leda till dåliga skolresultat. (Salmela-Aro, Kiuru & Nurmi, 2010.)

Ryba m.fl. (2016) anser att pressen att vara framgångsrik samtidigt både i studierna och i idrottandet kan orsaka ångest och rastlöshet, vilka är förstadier till burnout. Det här kan också leda till att individen avbryter studierna eller avslutar idrottskarriären tidigt. En speciellt svår tidpunkt för att göra dubbelkarriär är övergången från gymnasiestudier till högskolestudier, detta för att studierna oftast blir mera tidskrävande och samtidigt ökar också träningsnivån för många i denna ålder. (Debois m.fl., 2015; Drew, Morris, Tod & Eubank, 2019; Härkönen, 2014). När idrottaren övergår från andra stadiet till högskolestudier sker också övergången från junioridrottare till senioridrottare i de flesta idrottsgrenar. Att ta steget från

junioridrottare till senioridrottare kan vara krävande eftersom konkurrensen blir hårdare och träningsintensiteten ökar. Dessutom är övergången från junioridrottare till senioridrottare en lång process som kan kräva mycket energi av idrottaren. (Drew m.fl., 2019)

3.4.3 Finansiella utmaningar

När idrottaren är i 10 till 15 års ålder har familjens roll en stor betydelse för idrottaren. Om en familj har en låg socioekonomisk status kan idrottaren från familjen ha svårt att delta i klubbverksamhet. Detta eftersom idrott ofta medför medlemsavgifter, tävlingsavgifter, tränararvoden och utrustning för idrottaren. (Berger, O'Reilly, Parent, Séguin & Hernandez, 2008; Britse & Varga Karlsson, 2017; O'Neill, Allen & Calder, 2013.) Ofta är föräldrar med låg socioekonomisk status tvungna att jobba flera timmar, längre dagar och på opassande tider för att kunna försörja familjen. Det leder till att föräldrarna inte har möjlighet att vara tillräckligt involverade i barnets träningar och matcher. (O'Neill m.fl., 2013.)

När den unga idrottaren blir äldre och är i åldern 15 till 20 ändras de finansiella utmaningarna. Samma medlemsavgifter, tävlingsavgifter, tränararvoden och utrustning att betala för finns kvar. Men kostnaderna för var och en av dessa kommer att troligtvis att öka. Idrottaren kan i denna ålder redan dock få stöd från föreningen och samhället. Men dessa stöd är oftast små, vilket betyder att familjen är tvungen att hjälpa idrottaren finansiellt och idrottaren är ofta också tvungen att jobba eller studera på sidan om idrotten för att kunna finansiera idrottandet. (Britse & Varga Karlsson, 2017; Wylleman, Reints & De Knop, 2013.)

Finansiella utmaningarna blir ofta mera krävande när idrottaren är mellan 20 till 30 år gammal. Idrottaren är oftast mera självständig i denna ålder, vilket betyder att idrottaren troligtvis har en bostad att betala för, möjligtvis en familj att försörja och andra löpande kostnader. Därför är idrottaren i denna ålder ofta mera beroende av det finansiella stödet. Det finansiella stödet består i åldern 20 till 30 år av sponsorer, statligt stöd och lön av idrottsföreningen. (Britse & Varga Karlsson, 2017; Wylleman m.fl., 2013) Enligt Tekavc m.fl. (2015) upplevde 42 % av idrottare som utförde en dubbelkarriär att de led av finansiella problem. Dessa svårigheter berodde på att idrottaren hade en oregelbunden inkomst. Idrottarens inkomst var oregelbunden eftersom inkomsten kom från flera olika aktörer, sponsorer, föreningen och staten,

samtidigt som inkomsten kom vid oregelbundna tidpunkter från dessa. Vissa idrottare upplevde också finansiella utmaningar när den akademiska karriären var över eftersom idrottaren inte längre kunde få akademiska stöd.

När idrottaren avslutar sin aktiva karriär är det sällsynt att idrottaren har säkrat sin framtid finansiellt. Ett flertal idrottare får det finansiellt svårt efter att de avslutat sin aktiva karriär. (Britse & Varga Karlsson, 2017.) Enligt Tshube och Feltz (2015) kan det vara finansiellt lönsamt att avsluta idrottskarriären och fokusera på arbetslivet. Idrottare nämner att det till och med är en lättnad att avsluta idrottskarriären och ta steget ut i arbetslivet, eftersom idrottaren i arbetslivet har en konstant lön och inte hela tiden behöver vara oroad över den finansiella situationen.

3.4.4 Sociala utmaningar

De sociala utmaningar idrottaren kan uppleva är i familjen, vänskretsen eller bland lärare. Dessa utmaningar ändrar när idrottaren bli äldre. När idrottaren är 6 till 15 år gammal är familjen viktigast, sedan kompisarna och till sist lärarna. Familjen är hela tiden nära idrottaren eftersom idrottaren bor hemma ännu. (Ryba m.fl., 2016.) Ifall idrottaren inte får tillräckligt mycket stöd från familjen kan det vara utmanande för idrottaren att fortsätta idrottssatsningen (Tekavc m.fl., 2015). När idrottaren kommer in i tonåren blir kompisarnas beslut viktigare, idrottaren kan ha svårt att inte falla för gruppsyck. Gruppsycket kan vara att leva en normal barndom och inte enbart satsa på idrottandet. (Gledhill & Harwood, 2015.)

När idrottaren befinner sig i åldern 15 till 20 år ändrar ordningen. Då är vännerna viktigaste, efter det kommer tränaren, familjen och lärarna. (Ryba m.fl., 2016.) Vännernas vanor blir allt viktigare i denna ålder, vännerna kan välja att dricka alkohol och gå på fester, medan idrottaren ställs för det svåra beslutet, gå med på fest och träna bakfull nästa dag eller inte socialisera och träna ordentligt (Gledhill & Harwood, 2015). I åldern 15 till 20 år vill idrottaren ofta socialisera med sina vänner. Men eftersom idrottaren som utför dubbelkarriären har lite tid för annat än studier och träning kan det sociala livet bli lidande. (O'Neill m.fl., 2013.)

När idrottaren befinner sig i åldern 20 till 30 år, vilket vanligtvis är idrottarens elit tid är tränaren viktigaste, sedan sambon och efter det vännerna (Ryba m.fl., 2016). Tränaren blir den viktigaste sociala källan för idrottaren eftersom idrottaren troligtvis

spenderar mest tid med tränaren. Den sociala utmaningen blir förhållandet med sambon och att få sambon att acceptera att idrottaren kommer att vara mycket borta hemifrån på grund av idrottssatsningen. Dessutom är idrottaren i sådan ålder att idrottaren möjligtvis har en familj och får barn. Detta kan leda till att idrottaren inte får ro att vila hemma, vilket kan störa idrottarens återhämtning. (Tekavc m.fl., 2015.)

3.4.5 Könsspecifika skillnader och utmaningar

Det har alltid funnits skillnader mellan kvinnors och mäns idrottande. När kvinnorna för första gången fick ta del i olympiska spelen 1928 var kvinnornas deltagarprocent 9,6 %, 2004 var deltagarprocenten redan 40,7 % (Pfister, 2010) och 2016 var deltagarprocenten 45 % (Statista, 2019). I Danmark hör 46 % av männen till en idrottsförening medan bara 37 % av kvinnorna hör till en idrottsförening. Dessutom rör kvinnor på sig betydligt mindre än män, män rör intensivt på sig 2,1 dagar i veckan medan kvinnor rör intensivt på sig 1,3 dagar i veckan. (Pfister, 2010.) Dessa siffror tyder på att könsspecifika utmaningarna har minskat med åren, men det finns ännu utmaningar.

Äldre forskning tyder på att kvinnor har högre ambitioner med studierna än vad män har och dessutom har kvinnor lägre motivation för att göra en idrottskarriär (Gaston-Gayles, 2005; Topič, 2005). Dock visar nyare forskning att skillnaderna har minskat, detta kan bero på att samhället har utvecklats och i takt med samhällets utveckling har kvinnoidrotten utvecklats speciellt i industriländerna (Corrado, Tessitore, Capranica, Rauter & Topič, 2012). Men ändå tyder även ny forskning på att det kan finnas vissa skillnader mellan kvinnors och mäns akademiska motivation (Tekavc m.fl., 2015).

Europeiska kommissionen strävar efter att utveckla en könsjämlig idrottsmiljö. Detta genom en trygg idrottsmiljö för både män och kvinnor, utbildning av tränare men också genom hållbara politiska beslut och strukturer. Ändå lyfter Europeiska kommissionen fram att det finns utmaningar och skillnader mellan kvinnors och mäns idrottande. Dessa utmaningar kan handla om säkerhet, deltagande, beslutsfattande organ och ojämlik könspolitik. (European Commission, 2014)

Trots att skillnaderna mellan mäns och kvinnors idrottsutövande har minskat (Corrado m.fl., 2012) löper kvinnliga idrottare en större risk för att avsluta dubbelkarriären, vilket betyder att individen hoppar av studierna eller idrotten (Baron-Thiene &

Alfermann, 2015; Stambulova & Wylleman, 2018; Tekavc m.fl., 2015). Kvinnliga idrottare kan känna ökad utmattning, ha fysiska besvär och vara mindre tävlingsinriktade än manliga idrottare (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Men också för att kvinnliga idrottare oftare än manliga idrottare inte kan leva på idrotten utan måste jobba på sidan om för att klara sig finansiellt (Stambulova & Wylleman, 2018).

De finansiella skillnaderna ses också i Irland var idrottare kan få idrottsstipendium till universitet, vilket underlättar idrottarens dubbelkarriär finansiellt, men också träningsmässigt genom bättre träningsmöjligheter. Av dessa idrottsstipendium går 60 % till män och 40 % till kvinnor. (Gomez m.fl., 2018.) Detta tyder på att kvinnor kan ha svårare att göra en dubbelkarriär.

Förutom de finansiella skillnaderna anser Tekavc m.fl (2015) att kvinnliga idrottare värdesätter de sociala relationerna, som lagkamrater och studiekamrater, mera än manliga idrottare. Kvinnliga idrottare kan få stöd av lagkamraterna eller studiekamraterna för att göra dubbelkarriären, medan manliga idrottare ofta upplever relationen med lagkamrater mera som professionella relationer.

3.4.6 Grenspecifika skillnader och utmaningar

Idrottare som utövar en individuell idrottsgren tränar ofta flera timmar per vecka än idrottare som utövar lagidrott. Dessutom värdesätter individuella idrottare idrotten mera och har en högre motivation för dubbelkarriären. (Condello m.fl., 2019; de Subijana, Barriopedro & Sanz, 2015.) Däremot anser Graczyk m.fl. (2017) att lagidrottare värdesätter idrotten mera och har en högre motivation för dubbelkarriären.

Tekavc m.fl. (2015) anser också att det finns en skillnad i studiemotivationen mellan lagidrottare som gör en dubbelkarriär och individuella idrottare som gör en dubbelkarriär. Lagidrottarna studerar mera sällan på universitet medan de som utövar en individuell idrott oftare studerar vid universitet. Medan Graczyk m.fl. (2017) anser att lagidrottare som kombinerar idrott och studier får mera positiva effekter av kombineringen än individuella idrottare, idrotten och studierna kompletterar varandra. Däremot påpekar Lupo m.fl. (2017a) att det inte finns skillnader i studiemotivationen mellan lagidrottare och individuella idrottare som utför en dubbelkarriär, skillnaderna är individuella och inte grenspecifika.

Dock anser Tekavc m.fl. (2015) att lagidrottare klarar sig oftast finansiellt bättre än vad en individuell idrottare gör. Lagidrottaren kan fokusera på idrotten, medan den individuella idrottaren oftast är tvungen att lägga mycket energi att få fram tillräckligt med finansiella medel för att kunna satsa på idrotten.

Individuella idrottare möjligtvis slutar lättare och tidigare med sin idrottsgren än vad lagidrottare gör. En annan orsak varför individuella idrottare slutar tidigare med sina idrottskarriärer än lagidrottare kan bero på att individuella idrottare endast idrottar för sig själv, medan lagidrottare idrottar för laget, vilket kan göra det lättare att sluta för den individuella idrottaren. (Baron-Thiene & Alfermann, 2015.) Lagidrottare värdesätter ofta det sociala kring lagidrotten, känslan av samhörighet och vännerna (Graczyk m.fl., 2017), vilket gör att det kan vara ett svårare beslut för lagidrottaren att sluta eftersom det inte endast är ett sportligt beslut utan även ett socialt beslut.

3.5 Erfarenheter av idrottssatsning i högstadium

I Danmark har idrottarna möjlighet att gå i en idrottsklass redan från högstadieåldern. Idrottarna på denna idrottsklass har möjlighet till två extra träningstillfällen per vecka. De idrottare som går i denna idrottsklass anser att lärarna och klasskamraterna är positiva till idrotten. Idrottsklassen ger idrottarna bättre möjligheter till att träna och utvecklas. Idrottaren kan också öka sin träningsmängd på idrottsklassen. (Nielsen, Olesen & Skrubbeltrang, 2017.)

I Finland finns lite forskning kring att göra dubbelkarriär i högstadiet. Därför har vi fokuserat på de utvärderingar som är gjorda hittills. *"Idrottshögstadiesförsöket"* är ett försök att skapa en nationell modell för ett idrottshögstadium. Genom försöket vill Olympiska kommittén underlätta kombinationen av idrott och skolgång i högstadiet. I detta försök deltar 25 skolor som befinner sig i 14 olika kommuner. Olympiska kommittén koordinerar detta försök, men skolorna bär själva ansvaret för att genomföra försöket. (Nieminen, Aarresola, Mononen & Pusa, 2018.)

KIHU (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus) har utfört en utvärdering med frågor som de deltagande skolorna i projektet svarat på. De deltagande skolorna har svarat på hur de enligt sig själva lyckats med försöket under läsåret 2017-2018. Skolorna hade som alternativ att svara "dåligt", "rätt dåligt", "varken bra eller dåligt", "rätt bra" och "bra". På frågorna i utvärderingen svarade 20 av de deltagande 25 skolorna. I

utvärderingen finns också svar på frågor angående idrottande och skolgång av 300 elever som deltar i detta försök. (Nieminen m.fl., 2018.)

Samma utvärdering utfördes också läsåret 2018-2019. I denna undersökning deltog samma 25 skolor och 19 av dessa svarade på frågorna i utvärderingen. I denna utvärdering fokuserades det mest på det andra året av projektet. Dessutom jämfördes vissa resultat med det föregående årets resultat. (Nieminen, Mononen & Aarresola, 2019.)

3.5.1 Hur har skolorna lyckats med ”Att växa till idrottare”-projektet?

I KIHU:s utvärdering för år 2017-2018 svarade 16 av 20 skolor att de lyckats tillämpa ”Att växa till idrottare”-materialet rätt bra. Bäst har skolorna lyckats uppnå de utsatta målen för motoriska grundfärdigheter och fysiska egenskaper, medan skolorna anser att de har varit sämst på att uppnå de utsatta målen för psykiska färdigheter. Skolorna anser att de bäst lyckats uppnå de utsatta målen för motoriska grundfärdigheter och för fysiska egenskaper för att de är bekanta områden för skolorna. Målen för de psykiska färdigheterna hade skolorna uppnått sämst eftersom eleverna är för unga för att kunna hantera svåra frågor kring den psykiska hälsan, ansåg ett flertal skolor. Skolor som tog upp de psykiska färdigheterna under flera olika lektioner ansåg att de lärare som undervisade om de psykiska färdigheterna kommunicerade för dåligt om vad som hade tagits upp under lektionerna och materialet blev därför förvirrande för eleverna. (Nieminen m.fl., 2018.)

I och med att skolorna hade lyckats med de utsatta målen för de motoriska grundfärdigheterna kunde skolorna också öka mångsidigheten i gymnastikundervisningen i skolan. 13 av 20 skolor ansåg att de lyckats uppnå målen bra för de motoriska grundfärdigheterna, medan de resterande sju skolorna ansåg att de uppnått målen för motoriska grundfärdigheter rätt bra. Genom att mångsidigheten ökades kunde skolorna använda sig av grenspecifika element som eleverna kände igen från sina egna träningar. Eftersom mångsidigheten ökade ansåg skolorna att idrottarens väg till att bli en elitidrottare började i ett tidigare skede än innan ”Idrottshögstadiet”. (Nieminen m.fl., 2018.)

Ett år senare ansåg skolorna att de lyckats bäst med ”Att växa till idrottare”-innehållet. Av de 19 deltagande skolorna ansåg 15 att de lyckats med ”Att växa till idrottare”-

innehållet bra eller rätt bra. Fyra av skolorna ansåg att de inte lyckats eller misslyckats med innehållet. (Nieminen m.fl., 2019.)

Bäst hade skolorna lyckats med att uppnå de utsatta målen för de motoriska grundfärdigheterna. 11 av skolorna ansåg att de lyckats bra och 8 av skolorna ansåg att de lyckats rätt bra med att uppnå de utsatta målen för de motoriska grundfärdigheterna. Sämst hade skolorna också detta år lyckats med att uppnå de utsatta målen för de psykiska färdigheterna. Två av skolorna ansåg att de lyckats bra, nio skolor ansåg att de lyckats rätt bra, sju att de varken lyckats eller misslyckats och en att den lyckats rätt dåligt med att uppnå de utsatta målen för de psykiska färdigheterna. (Nieminen m.fl., 2019.)

3.5.2 Har skolorna lyckats med att öka den fysiska aktiviteten under skoltid?

Genom *"Idrottshögstadietförsöket"* vill Olympiska kommittén uppnå att eleverna får fysisk aktivitet och träning tio timmar per vecka under skoltid. Tolv av de deltagande skolorna i utvärderingen 2017-2018 ansåg att de lyckats uppnå detta mål bra eller rätt bra under det första året av försöket. Skolorna har uppnått detta genom att anordna flera gymnastiklektioner, flera lektioner valbar gymnastik och genom att ha morgon- eller eftermiddagsträningar. Vissa skolor ordnade också olika slags rastaktiviteter. (Nieminen m.fl., 2018.)

Av skolorna ansåg fyra att de lyckats bra med att uppnå målet på tio timmar fysisk aktivitet eller träning under skoltid, åtta av skolorna ansåg att de lyckats rätt bra, fem skolor ansåg att de varken lyckats eller misslyckats med att uppnå målet, en skola ansåg att skolan lyckats rätt dåligt med att uppnå målet, medan två av skolorna inte svarade på frågan. Skolorna strävade efter att dela den fysiska aktiviteten jämnt under skolveckan och undvek att all fysisk aktivitet skulle infalla på samma dag. (Nieminen m.fl., 2018.)

År 2019 ansåg 17 av de 19 skolor som svarade på undersökningen att skolan bra eller rätt bra uppnått målet för 10 timmar fysisk aktivitet eller träning under skoltid. En av skolorna ansåg att den varken lyckats eller misslyckats med att uppnå målet och en skola ansåg att den lyckats uppnå målet rätt dåligt. (Nieminen m.fl., 2019.)

3.5.3 Elevers erfarenheter av projektet *"Idrottshögstadiesförsöket"*

Av de elever som deltog i projektet 2017-2018 ansåg 56 % att de uppnådde WHO:s rekommendation för 60 minuter fysisk aktivitet per dag och 90 % av dessa elever ansåg att de uppnådde WHO:s rekommendation fem gånger i veckan. (Nieminen m.fl., 2018.) Motsvarande siffra bland 13-åringar som inte går i idrottsklass är 26 % när alla dagar i veckan tas i beaktande (Aira & Kämppi, 2017).

Av de elever som deltagit i projektet 2017-2018 ansåg 86 % att deras träningsmängd ökat under det senaste året. Enligt Nieminen m.fl. (2018) kan detta bero på att eleverna haft möjligheten att träna under skoltid mera än innan. Men resultatet kan också bero på att eleverna haft dåliga idrottsvanor innan eleven börjat i idrottsklassen. Av eleverna ansåg 26 att träningen ofta eller rätt så ofta kändes tung i och med att träningsmängden ökat och det ledde till att eleverna inte återhämtade sig lika snabbt som normalt.

Till skillnad från läsåret 2017-2018, när 300 elever svarade på undersökningen, svarade 465 elever på undersökningen för läsåret 2018-2019. Av dessa elever ansåg 54 % att de uppnådde WHO:s rekommendation för 60 minuter fysisk aktivitet per dag och över 90 % av dessa elever ansåg att de uppnådde WHO:s rekommendation fem gånger i veckan. (Nieminen m.fl., 2019.)

3.5.4 Sammanfattning av de två första åren av projektet *"Idrottshögstadiesförsöket"*

Till största delen har projektet varit lyckat anser skolorna. Skolorna har varit nöjda med *"Att växa till idrottare"*-innehållet och har till största delen lyckats med att arrangera möjligheter för eleverna att få tio timmar fysisk aktivitet eller träning under skoltid. Anmärkningsvärt är att skolorna hittat flera olika sätt för att uppnå de olika innehållsmålen *"Idrottshögstadiesförsöket"* har. Innehållsmålen kan vara att klara inträdesprovet till idrottsklassen, att erbjuda *"Att växa till idrottare"*-innehållet och att eleverna får tio timmars fysisk aktivitet under skoltid. (Nieminen m.fl., 2019.)

3.6 Sammanfattning

Syftet med att göra dubbelkarriär är att förbereda idrottaren för livet efter den aktiva idrottskarriären, men samtidigt också underlätta övergången från idrottslivet till

arbetslivet. Detta genom att idrottaren studerar samtidigt som idrottaren gör sin idrottskarriär. Vi anser att idrottaren bör förbereda sig för livet efter idrottskarriären. Om idrottaren inte gör det kan idrottaren råka ut för olika slags problem. Studier kan vara ett bra sätt att underlätta övergången från idrottslivet till arbetslivet.

När idrottare gör en dubbelkarriär kan idrottaren uppleva olika slags utmaningar. Dessa kan vara utmattning, sociala utmaningar, könsspecifika utmaningar, grenspecifika utmaningar och finansiella utmaningar. Utmaningarna kan göra det svårare att göra dubbelkarriären.

Det finns erfarenheter av idrottare som gjort en dubbelkarriär. Men nästan alla av dessa erfarenheter är av idrottare som är på andra stadiet eller på högskolenivå. Detta gör att vår studie, som fokuserar på erfarenheter av högstadieelever som går idrottsklass eller i ett idrottshögstadium, är viktig. Detta för att kunna utveckla möjligheterna för att göra dubbelkarriär redan från högstadieåldern.

4 Metod och genomförande

I detta kapitel beskrivs avhandlingens metod och på vilket sätt undersökningen är utförd. Först presenteras syftet och forskningsfrågorna för avhandlingen. Därefter beskrivs hermeneutik som forskningsansats, intervju som datainsamlingsmetod, valet av informanter, undersökningens genomförande och analys av data. Till sist beskrivs avhandlingens tillförlitlighet, trovärdighet och etik.

4.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna avhandling är att undersöka vilka möjligheter idrottande högstadieelever har att göra en dubbelkarriär i högstadiet. Dessutom ska avhandlingen synliggöra idrottande högstadieelevers upplevda möjligheter och utmaningar med att göra en dubbelkarriär i högstadiet samt skolpersonalens syn på dubbelkarriär i högstadiet.

Som grund för denna avhandling är följande forskningsfrågor:

- Hurdan skolgång har idrottande högstadieelever?
- Hurdana idrottsmöjligheter har idrottande högstadieelever?
- Vilka upplevelser har elever och skolpersonalen av projektet "Idrottshögstadiesförsöket"?

4.2 Hermeneutik som forskningsansats

Forskningsproblemen och forskningsfrågorna styr valet av datainsamlingsmetod och forskningsansats (Tidström & Nyberg, 2012). En hermeneutisk forskningsansats innebär att forskaren försöker förstå, tolka och förmedla individers erfarenheter av olika slags fenomen. Inom hermeneutiken får även respondenterna uttrycka sig fritt. (Fejes & Thornberg, 2015; Kvale & Brinkmann, 2014; Starrin & Svensson, 2006.) I vår avhandling har forskningsansatsen valts utgående från avhandlingens syfte och forskningsfrågor. Valet av ansats kan motiveras genom att vi vill tolka och förstå högstadieelevers och övrig skolpersonals erfarenheter om "Idrottshögstadiesförsöket".

Med hjälp av en hermeneutisk forskningsansats kan forskare analysera respondenternas svar som helheter istället för enskilda intervjuer. Genom detta skapar

forskare en större kunskap om vad andra människor tänker och känner och detta behöver forskare göra för att kunna sammanställa ett trovärdigt resultat. (Kvale & Brinkmann, 2014.) Vi har i denna avhandling läst alla intervjuer i ett streck och analyserat intervjuerna efter det. Detta har gett oss en överblick över hur respondenterna tänker och känner.

Olika slags texter bildar det empiriska datamaterialet som forskaren tolkar och analyserar när en hermeneutisk forskningsansats används. Dessa texter tolkas både som en helhet och i mindre delar så att forskaren kan skapa en mer korrekt tolkning. (Fejes & Thornberg, 2015.) Detta kallas för den hermeneutiska cirkeln (Starrin & Svensson, 2006). I vår avhandling utgör intervjuerna det empiriska datamaterialet. Vi har tolkat intervjuerna som en helhet först, men sedan delat upp materialet i mindre delar för att kunna urskilja mera specifika teman.

4.3 Intervju som datainsamlingsmetod

Vi har fått ta del av materialet från ett forskningsprojekt som är en del av *"Idrottshögstadiet"*. Eftersom materialet är en del av ett forskningsprojekt betyder detta att vi inte utfört intervjuerna själva. Forskarnas val av intervju som datainsamlingsmetod baserades på att undersökare vill förstå människors sätt att tänka eller reagera och att förstå olika handlingsmönster. (Trost, 2010.) I detta projekt har det använts intervju som datainsamlingsmetod eftersom forskarna ville förstå respondenternas reaktioner och sätt att resonera. En kvalitativ studie är lämplig när forskarna vill förstå människors sätt att reagera, resonera eller om forskarna vill förstå individens beteendemönster. (Repstad, 2007; Trost, 2010.)

En intervju är en muntlig kommunikation mellan en respondent och en intervjuare. I forskningssammanhang är det vanligaste att en respondent intervjuas i taget. I undantagsfall kan det finnas flera respondenter som intervjuas av en person, eller flera intervjuare som intervjuar en respondent. (Ejvegård, 2003.) När en forskningsintervju utförs utformas kunskap mellan respondenten och intervjuaren, vilket leder till en professionell dialog. Den professionella dialogen är grunden för en forskningsintervju. Syftet med den kvalitativa forskningsintervjun är att få en inblick i respondentens syn på fenomenet. (Kvale & Brinkmann, 2014.) I forskningsprojektet ville forskarna ta del

av högstadieelevers och lärares upplevelser av *"Idrottshögstadiesförsöket"* och därför ansåg forskarna att intervjuer var en lämplig datainsamlingsmetod.

Det finns tre olika former av intervjuer: strukturerad, semistrukturerad eller ostrukturerad. I den semistrukturerade intervjun får respondenten färdigt formulerade intervjufrågor av intervjuare och dessa intervjufrågor fungerar som guide för intervjuaren. Respondenten har friheten att öppet svara på dessa frågor, vilket leder till att intervjuaren kan ställa följdfrågor till respondenten. Därmed blir dialogen mellan respondenten och intervjuaren mera öppen. (Denscombe, 2016; Gillham, 2008.) I forskningsprojektet har det använts semistrukturerade intervjuer, detta eftersom i semistrukturerade intervjuer kunde forskarna ställa samma frågor till alla respondenter och utgående från vad respondenterna svarade kunde forskarna ställa följdfrågor. När respondenterna svarade på samma frågor underlättades sammanställningen av resultaten i avhandlingen.

Intervjuer kan genomföras på olika sätt. Forskarna kan träffa respondenterna personligen, intervjua respondenterna via telefon eller internet eller använda sig av videosamtal. (Repstad, 2007; Trost, 2010.) Intervjuerna spelas oftast in så att intervjuaren har möjlighet att lyssna på intervjuerna på nytt och skapa en större helhetsbild. Samtidigt kan det vara bra att göra anteckningar för att komma ihåg viktiga mönster i intervjun. (Ejvegård, 2003.) I intervjuerna har forskarna använt sig av personliga intervjuer i alla fall förutom en, där respondenten inte hade möjlighet att närvara i det personliga samtalet utan intervjuades via telefon istället.

4.4 Val av respondenter

Eftersom syftet med vår avhandling är att undersöka högstadieelevers och lärares upplevelser av *"Idrottshögstadiesförsöket"*, var användning av intervjuer ett givet alternativ. I denna undersökning intervjuades högstadieelever och lärare som deltagit i projektet. Enligt Kvale (1997) bör forskare intervjua tillräckligt många respondenter för att med säkerhet få reda på det relevanta för undersökningen. I denna avhandling har vi analyserat 21 respondenters svar och av dessa var 15 elever och sex övrig skolpersonal.

När urvalet av respondenter görs till en kvalitativ studie är det viktigt att forskare gör detta urval med fokus på syftet för avhandlingen (Holme & Solvang, 1997; Repstad,

2007). Kriterierna för urvalet av våra respondenter var att respondenterna skulle vara en del av *"Idrottshögstadiet"* eller skolpersonal för skolor som deltog i projektet. Dessutom skulle respondenterna vara från olika orter i Finland, vara båda könen och utöva olika idrottsgrenar. Alla våra respondenter var en del av *"Idrottshögstadiet"* när intervjuerna genomfördes.

De respondenter som valdes för vår avhandling var 15 elever från fem olika skolor, sju av dessa var pojkar och åtta flickor. Respondenterna utövar både individuella grenar och lagidrott. Utöver detta valdes två ämneslärare, två gymnastiklärare och två rektorer. Respondenterna är från hela Finland för att vi ska få en bättre överblick över hela projektet och för att vi ska få en mera heterogen grupp. När respondenterna väljs till en kvalitativ undersökning är det viktigt att få en stor variation av respondenter och att respondenterna bildar en heterogen grupp. (Holme & Solvang, 1997; Trost, 2010.)

Tabell 1. Förteckning av respondenterna

Namn	Skola	Idrott/Personal
Roland	Björkby skola	Fotboll
Jenny	Björkby skola	Fotboll
Gustav	Björkby skola	Fotboll
Lisa	Granby skola	Simning
Ulla	Granby skola	Simning
Christopher	Granby skola	Simning
Lukas	Lärkby skola	Ishockey
Ulrika	Lärkby skola	Simning
Mathilda	Lärkby skola	Konståkning
Lovisa	Tallby skola	Konstsimning
Marika	Tallby skola	Motocross
Jesper	Tallby skola	Ishockey
Pelle	Enby skola	Friidrott/Basketboll
Måns	Enby skola	Innebandy
Amanda	Enby skola	Truppgymnastik
Sofia	Lärkby skola	Modersmåslärare
Ida	Enby skola	Huslig ekonomilärare
Victoria	Björkby skola	Gymnastiklärare
Oskar	Granby skola	Gymnastiklärare
Emma	Granby skola	Rektor
Ben	Tallby skola	Rektor

Vi har namngett respondenterna med fiktiva namn och fiktiva skolor för att skydda respondenternas integritet. Vi har också valt att beskriva vilken idrottsgren respondenten utövar eller vilken roll respondenten har i skolan (se Tabell 1). Detta för att tydliggöra resultatredovisningen och ge läsaren möjlighet att se samband mellan resultat och idrottsgren.

4.5 Undersökningens genomförande och analys av data

Intervjuerna genomfördes av forskare och dessa forskare hade på förhand tagit kontakt med skolorna där intervjuerna skulle utföras. Forskarna hade bätt skolorna och elevers föräldrar om tillåtelse att göra intervjuerna. Vi har sedan fått ta del av dessa forskares intervjuer. Forskarna hade gjort en tidsram för intervjuerna så att intervjuerna inte skulle bli för långa. Intervjuerna varade cirka 20 minuter för eleverna och den kortaste intervjun var 14 minuter, medan den längsta var 28 minuter. För den övriga skolpersonalen varade intervjuerna cirka 30 minuter och den kortaste var 16 minuter, medan den längsta var 39 minuter.

Enligt Kvale och Brinkman (2014) ska intervjuer inledas med en beskrivning av vad intervjun kommer att handla om och dessutom är det viktigt att respondenten ges möjlighet att fråga intervjuaren om intervjuens gång och uppbyggnad. Detta hade forskarna gjort genom att beskriva syftet med intervjun och specifikt fråga respondenten om det fanns några frågor innan intervjun började. Intervjuaren bör vara intresserad av respondentens svar och lyssna aktivt på det som respondenten säger för att kunna ställa följdfrågor kring aktuella teman för forskningen. Detta skapar en god kontakt med respondenten vilket skapar bättre förutsättningar för en välutförd intervju. När intervjuaren avslutar intervjun är det viktigt att respondenten ges möjligheten till frågor och kommentarer och dessa frågor och kommentarer kan möjligtvis fylla ut respondentens svar. (Kvale & Brinkmann, 2014.) Det kom tydligt fram i det transkriberade materialet att forskarna lyssnade aktivt på respondentens svar och ställde följdfrågor kring relevanta teman som framkom under intervjutillfället. Dessutom avslutades varje intervju med att respondenten gavs möjlighet till att kommentera eller fråga.

Varje intervju spelades in med respondenternas godkännande. Eftersom intervjuerna spelades in hade forskaren möjlighet att gå igenom data noggrant och dokumentera det som blivit sagt under intervjutillfället (Denscombe, 2016; Ejvegård, 2003). Efter intervjuerna har materialet transkriberats och vi har fått ta del av det transkriberade materialet. Det transkriberade materialet var 108 sidor.

Vi har gjort en kvalitativ analys av det transkriberade materialet. För att uppfatta utmärkande drag eller teman i materialet i en kvalitativ analys försöker forskaren

identifiera det väsentliga för undersökningen i hela materialet (Boeije, 2010). Vi började analysera data genom att läsa de transkriberade intervjuerna och bilda oss en helhetsuppfattning av materialet. Enligt Boeije (2010) ska en kvalitativ analys av intervjuer börjas med att forskaren bekantar sig med materialet och skapar sig ett helhetsintryck. Med beaktandet av avhandlingens forskningsfrågor var vi intresserade av hur eleverna och övrig skolpersonal ansåg att *"Idrottshögstadiesförsöket"* hade fungerat hittills och hurdana erfarenheter projektet gett. När forskaren kommer fram till sina huvudkategorier är följande steg att avgränsa materialet och lämna bort det irrelevanta från analysen (Schreier, 2012). Vi gjorde detta genom att bägge två noggrant läste igenom intervjuerna ett flertal gånger. Efter detta strök vi under det som var relevant för vår avhandling och sådant som framkom ett flertal gånger. Till sist gjorde bägge två en tankekarta med de understruckade meningarna och samtidigt kategoriserade vi meningarna till mindre grupper.

I tankekartorna lyfte vi fram skillnader och likheter i respondenternas svar. Det är viktigt för att kunna särskilja olika teman i materialet och för att kunna jämföra svaren med varandra (Boeije, 2010). Vi identifierade olika teman i svaren som var relevanta för vårt syfte och våra forskningsfrågor. Vi har även använt lärares och rektorers intervjuer för att kunna bestyrka olika teman och för att få en bredare helhetsuppfattning. I resultatredovisningen presenteras likheterna och skillnaderna av den empiriska undersökningen i ett flertal teman med underkategorier. I den avslutande diskussionen kopplas vår undersökning till tidigare forskning.

4.6 Tillförlitlighet, trovärdighet och etik

För alla vetenskapliga arbeten är kvaliteten det centrala. För att få en högre kvalitet i forskningsresultatet ska det vetenskapliga arbetet ha en god tillförlitlighet och trovärdighet. (Ejvegård, 2003; Kvale, 1997; Repstad, 2007.) I kvalitativ forskning används ofta begreppen trovärdighet och tillförlitlighet (Fejes & Thornberg, 2015). Däremot används begreppen reliabilitet och validitet i kvantitativ forskning, användningen av dessa begrepp inom kvalitativ forskning ger begreppen en annan betydelse (Repstad, 2007; Trost, 2010). Dessutom är god etik en viktig aspekt i all vetenskaplig forskning (Ejvegård, 2003; Kvale & Brinkmann, 2014; Trost, 2010).

Tillförlitligheten i en kvalitativ undersökning betyder att undersökningen bör ge samma resultat om undersökningen upprepas vid ett annat tillfälle eller av andra personer (Kvale & Brinkmann, 2014; Trost, 2010). I intervjusituationer ska strukturen och situationen vara liknande för alla respondenter, intervjuaren bör ställa frågorna likadant åt varje respondent. Med detta strävar forskaren efter att inflytandet av slumpen ska vara så liten som möjlig i intervjusituationen. (Trost, 2010.) För att höja tillförlitligheten vid intervjutillfällena använde forskarna samma intervjufrågor till alla respondenter. Dessutom bandades varje intervju in så att forskarna kunde lyssna på intervjuerna på nytt och kontrollera eventuella missuppfattande eller otydliga uttal.

Trovärdigheten i en undersökning innebär att undersökningen mäter det som den ska mäta. I en kvalitativ intervju strävar forskaren efter att få fram respondentens uppfattningar eller tolkningar av ett fenomen. Trovärdigheten kan också förstärkas genom att samla in materialet till undersökningen på ett relevant och sakligt sätt och genom att visa hur forskaren ställt intervjufrågorna och eventuella följdfrågor. (Trost, 2010.) Utgående från avhandlingens syfte, forskningsfrågor och forskningsansats har vi motiverat valet av intervju som datainsamlingsmetod.

För att förstärka trovärdigheten i en undersökning kan en utomstående forskare noggrant och kritiskt läsa igenom materialet (Fejes & Thornberg, 2015). I vår undersökning har vår handledare granskat materialet under hela processen och dessutom har båda skribenterna alltid granskat vad den andra har skrivit. Vi har också strävat efter att redovisningen av resultaten har en klar och tydlig struktur. Förutom detta har vi även fördjupat oss i kvalitativ analys innan vi genomfört undersökningen, på detta vis har vi även höjt tillförlitligheten och trovärdigheten till denna undersökning.

Vi har även använt oss av datatriangulering och forskartriangulering för att förstärka trovärdigheten och tillförlitligheten i undersökningen. Eftersom vi har intervjuer från både elever och skolpersonal har vi material från både elevperspektivet och skolpersonalperspektivet. Detta betyder att vi har flera synvinklar på samma fenomen, vilket kallas datatriangulering (Tuomi & Sarajarvi, 2002). Båda forskarna har läst materialet först enskilt och skapat en bild av helheten och dessutom har vår handledare bekantat sig med materialet för att kunna granska skrivprocessen. Detta betyder att

flera forskare har bekantat sig med samma fenomen och skapat sig en bild av fenomenet, vilket kallas för forskartriangulering (Tuomi & Sarajärvi, 2002).

När resultatet redovisas i en kvalitativ undersökning kan undersökningens tillförlitlighet och trovärdighet förstärkas med hjälp av citat från respondenterna. Detta gör att läsaren själv kan bedöma forskarnas tolkning. (Denscombe, 2016.) I vår resultatredovisning har vi använt oss av citat från respondenterna för att åskådliggöra resultaten för läsaren, men samtidigt också för att höja undersökningens tillförlitlighet och trovärdighet. Eftersom intervjuerna är utförda på finska har vi översatt citaten till svenska i vår resultatredovisning för att göra texten begriplig för läsaren.

Etiska frågor bör alltid sättas i fokus vid forskning (Trost, 2010). Vid en kvalitativ intervjuundersökning finns det fyra etiska riktlinjer forskaren bör ta i beaktandet: informerat samtycke, konfidentialitet, konsekvenser och forskarens roll. Utrymmet dessa riktlinjer tar i forskningen går inte att veta på förhand, utan det klarnar under forskningens gång. Forskaren ska vara medveten om dessa riktlinjer så att forskningen fortlöper under etiska principer. (Kvale & Brinkmann, 2014.)

Informerat samtycke handlar om att intervjuaren informerar respondenten om undersökningens syfte, om undersökningens eventuella risker och möjligheter och intervjuaren ska säkerställa att respondenten uppfattat vad konfidentialitet innebär. Dessutom bör respondenten delta i undersökningen frivilligt och ges möjligheten att avbryta undersökningen vid vilken tidpunkt som helst. (Kvale & Brinkmann, 2014.) Ifall respondenten är underårig bör vårdnadshavaren ge sitt godkännande för att respondenten ska få delta i undersökningen (Trost, 2010). I denna avhandling togs informerat samtycke i beaktande genom att respondenterna fick delta frivilligt i intervjutillfället, respondenterna fick också veta all relevant information innan intervjutillfället påbörjades. Respondenterna informerades om konfidentialitet i undersökningen och dessutom begärdes vårdnadshavarnas godkännande för att barnet fick delta i undersökningen.

Konfidentialitet innebär att information som kan avslöja respondentens identitet inte får komma fram i undersökningen. Ett vanligt sätt att bibehålla respondenternas konfidentialitet är att anonymisera respondenterna. (Kvale & Brinkmann, 2014.) Respondenterna har rätt till sin integritet och värdighet, vilket innebär att forskaren inte ska publicera sina resultat om det finns en risk att respondenternas konfidentialitet

bryts, utan hellre bevara tystnadsplikten (Trost, 2010). Vi har skyddat alla respondenters konfidentialitet genom att namnge respondenterna med fiktiva namn och dessutom har vi inte gett ut information som på något vis kan avslöja respondenterna.

När kvalitativa undersökningar görs finns det risk för konsekvenser hos respondenterna. Detta innebär att forskaren bör vara medveten om eventuella konsekvenser respondenter kan ställas inför på grund av undersökningen. Intervjuaren ska se till att respondenterna inte tar skada på grund av sina uttalanden vid intervjutillfället. (Kvale & Brinkmann, 2014.) Till vår bästa kännedom har ingen av respondenterna tagit skada vid eller efter intervjutillfället. Detta beror på att respondenterna deltog frivilligt i undersökningen och hade möjlighet att avbryta intervjutillfället. Dessutom är vårt ämne inte ett känsligt ämne som kan få respondenterna att känna konsekvenser.

Den sista etiska riktlinjen är forskarens roll. Detta innebär att forskaren ska sträva efter en hög vetenskaplig kvalitet, vilket betyder att resultaten ska vara korrekta och representativa. Resultaten bör vara kontrollerade och metoden som resultaten erhållits på bör vara etiskt korrekta. Forskarens integritet har också en betydelse i forskarens roll, integriteten är avgörande i de etiska beslut som görs under undersökningens gång. (Kvale & Brinkmann, 2014.) I denna avhandling har vi tagit i beaktandet forskarens roll genom de olika etiska besluten vi tagit i undersökningen. Vi har strävat efter en hög vetenskaplig kvalitet i vår avhandling, detta genom att försöka ha en hög tillförlitlighet och trovärdighet genom hela avhandlingen. Dessutom har vi en trovärdig redovisning av forskningsresultaten var vi utgår enbart från materialet.

5 Resultatredovisning

I detta kapitel redovisas resultaten från undersökningen. Resultaten som redovisas i detta kapitel kommer att vara resultat om idrottande högstadieelevers skolgång och idrottandet. Dessutom redovisas idrottande högstadieelevers erfarenheter av att kombinera idrott och skola samt idrottande högstadieelevers erfarenheter av projektet *”Idrottshögstadieförsöket”*. I kapitlet används fiktiva namn och skolor för respondenterna för att skydda respondenternas integritet. Dessutom kommer vi att använda oss av begreppet skolpersonal vilket innefattar ämneslärare och rektorer.

5.1 Idrottande högstadieelevers skolgång

I detta kapitel beskrivs idrottande högstadieelevers skolidentitet, skolframgång och övriga personalens syn på idrottande högstadieelevernas skolgång.

5.1.1 Idrottande högstadieelevers skolidentitet

En stor del av idrottande högstadieelever har hög skolidentitet vilket går hand i hand med höga ambitioner för studier. En hög skolidentitet innebär att eleven är intresserad och målmedveten med sin skolgång. Idrottande högstadieelever ansåg att skolgången är viktigt, detta eftersom de ansåg att fortsatta studier är viktiga. Ulrika (Lärkby skola, simning) sade *”Jag skulle säga att det är mycket viktigt. För tillfället är det min högsta prioritet, jag vill satsa på skolgången så att jag kommer in till ett gymnasium och efter det till ett universitet”*. Dessutom ansåg idrottande högstadieelever också att skolgången är viktig för deras kommande yrkeskarriär. Enligt Jenny (Björkby skola, fotboll) var skolan väldigt viktigt för hennes fortsatta liv *”Jag tycker det är ganska viktigt, jag vill till ett visst gymnasium för att jag vill till medi [Medicinska fakulteten] som stor”*. Dessutom påpekade Emma (Granby skola, Rektor) att flera idrottande högstadieelever har en hög skolidentitet *”Till skolgången är de väldigt målmedvetna eftersom de vill komma in till Mäkelärinne”*. Även ämneslärare har lagt märke till att idrottande högstadieelever har hög skolidentitet och höga ambitioner:

Enligt mig satsar de bra, men samtidigt finns det nitton elever, så såklart finns det sådana som inte är intresserade av alla ämnen och satsar inte på allting. Men om man tänker på helhetsbilden så satsar de och är akademiskt ambitiösa. Helt klart pratar de redan om till

vilket gymnasium de är på väg och så vill de även att andra vitsord än gymnastikvitsordet är bra. (Ida, Enby skola, Huslig ekonomilärare)

Fastän de flesta idrottande högstadiel elever har en hög skolidentitet och höga ambitioner för skolgången, finns det även idrottande högstadiel elever som inte har en lika hög skolidentitet. Detta innebär att skolgången inte är så viktig, utan eleven prioriterar idrotten före skolgången. Ulla (Granby skola, simning) berättade att hon satsat mera på idrotten för tillfället eftersom hon har viktiga tävlingar på kommande *”Nu har jag ännu mera satsat på idrotten och lämnat skolan lite på sidan här under åttans slut, med tanke på sommaren och de kommande stora tävlingarna”*. Dessutom finns det idrottande högstadiel elever som inte har klara framtidsplaner för studierna. Måns (Enby skola, innebandy) nämnde *”Säkert till gymnasiet, idrottsgymnasiet. Inte vet jag till vilket gymnasium jag söker till”*.

Skolpersonalen såg också skillnader i skolidentiteten för de idrottande högstadiel eleverna, vissa elever hade presterat högre i skolan och vissa satsade inte lika hårt på studierna:

Det är individuellt... jag skulle ändå säga att största delen av våra elever försöker i skolan på sidan om idrotten. Sen finns det så klart sådana som vill satsa på idrotten specifikt. Väldigt många sköter skolan ändå vid sidan om. Men sen finns det sådana elever som vill idrotta och skolgången är ett sådant där sidosteg. (Ben. Tallby skola, Rektor)

Största delen av idrottande högstadiel elever har också goda skolframgångar. Eleverna är högpresterande i skolan och har höga medeltal i läsåmnen, de flesta av idrottande högstadiel eleverna hade medeltalet över 9.0. Mathilda (Lärkby skola, konståkning) sade *”Jag är väldigt nöjd... 10.0 [medeltal]”*. Enligt skolpersonalen ses också skillnader mellan idrottande högstadiel elever och icke idrottande högstadiel elever i skolframgången. På idrottsklasserna fattas oftast de riktigt lågpresterande eleverna, medan det finns av dem på parallellklasserna:

Nog är den här åttan överlägset bättre än parallellklasserna, om vi tänker på alla elevers medeltal så är de här betydligt bättre. På parallellklasserna är skolframgången helt olik, där finns sådana som är jätte bra men sen finns också flera sådana som är dåliga. Så egentligen fattas de där riktigt dåliga från i den här klassen. (Ida, Enby skola, Huslig ekonomilärare)

Alla förutom en av de idrottande högstadiel eleverna ansåg att skolframgången är viktig eller väldigt viktig. Måns (Enby skola, innebandy) berättade *”Viktigt... Nog försöker jag satsa allt jag kan så att jag skulle få bra vitsord”*. Medan Gustav (Björkby skola,

fotboll) visste inte riktigt om skolframgången är viktig eller inte *”Nå nog är det väl säkert, nog skulle det väl vara bra att få bra vitsord”*.

Skolpersonalen såg också könsspecifika skillnader i skolframgången för de idrottande högstadieeleverna. Flickorna satsar ofta mera än pojkarna på skolgången medan pojkarna satsar mera på idrotten. Victoria (Björkby skola, Gymnastiklärare) påpekade *”Flickorna satsar utan vidare mera på skolan, medan pojkarna sedan mera på idrotten. Bland pojkarna finns det flera sådana som tar skolan med en klackspark”*. Fastän det fanns skillnader i skolframgången mellan könen anser skolpersonalen ändå att det inte fanns av de riktigt lågpresterande eleverna på idrottsklasserna. Ida (Enby skola, Huslig ekonomilärare) nämnde *”Om man tänker på helhetsbilden så satsar [på skolan] de och är akademiskt ambitiösa...så egentligen fattas de riktigt dåliga från den här klassen”*.

5.2 Idrottens roll för idrottande högstadieelever

I detta kapitel beskrivs idrottande högstadieelevers idrottsidentitet, på vilket sätt den övriga skolpersonalen ser på idrottande högstadieelevers idrottsambitioner och vad idrottande högstadieelever lärt sig av idrottandet.

5.2.1 Idrottande högstadieelevers idrottsidentitet

Det fanns en stor variation i idrottande högstadieelevers idrottsidentitet. Det fanns elever som har en hög idrottsidentitet och elever som har en lägre idrottsidentitet. En hög idrottsidentitet innebär att idrottande högstadieelever är målmedvetna och intresserade av idrotten. Medan en låg idrottsidentitet innebär att skolgången möjligtvis går före idrottandet. Bland eleverna fanns det idrottande högstadieelever som hade idrottandet endast som en hobby, Jenny (Björkby skola, fotboll) hade till exempel inga höga mål med idrotten *”Inte har jag någonsin försökt till något landslag eller så. Utan det har mera varit en hobby... inte har jag på det viset några mål. Att inte vill jag bli professionell som stor”*. Sedan fanns det också elever som hade som mål att vinna en VM-medalj, Amanda (Enby skola, truppergymnastik) nämnde *”Jätte viktigt... ja har en sådan dröm att ja skulle vilja vinna en VM-medalj”*.

Även bland elever med en hög idrottsidentitet fanns variationer. Det fanns sådana som hade som mål att livnära sig på idrotten, Lukas (Lärkby skola, ishockey) sade *”Nå*

ishockeyproffs, att man skulle någon gång spela som proffs och få pengar för det och livnära sig på det. Man skulle få göra det som man tycker om". Det fanns även idrottare som hade som mål att komma till internationella tävlingar, Lisa (Granby skola, simning) berättade *"Nog tycker jag att det är viktigt, jag vill vara framgångsrik i simning och nå högt... Åtminstone till internationella tävlingar vill jag slippa"*. Skolpersonalen hade också lagt märke till att vissa idrottande högstadieelever satsade mycket på idrottandet, detta betyder att eleven har en hög idrottsidentitet. Sofia (Lärkby skola, Modersmålslärare) ansåg *"Sen finns det sådana som satsar mera på idrotten"*. Förutom dessa fanns också elever med hög idrottsidentitet som inte hade lika klara framtidsmål med idrottandet, Mathilda (Lärkby skola, konståkning) nämnde *"Jätte viktigt, jag tränar jätte mycket och jag vill vara bra i min gren... jag är nu topp 40 i Finland, vilket är helt bra"*.

Förutom de idrottande högstadieelever som har en hög idrottsidentitet fanns det också elever som hade en lägre idrottsidentitet. Dessa elever är inte lika ambitiösa med idrottandet utan idrottar mera för att det är roligt och för att få motion. Roland (Björkby skola, fotboll) berättade *"Jag vill ha nu, som jag har, en bra grundkondition och få motion, vara ute och med kompisar. Inte har jag några större mål att spela i någon serie"*. Det fanns också idrottande elever som prioriterade skolan över idrotten, dessa elever gör ändå sitt bästa inom idrotten fastän de inte har lika höga ambitioner inom idrotten, vilket betyder att idrottsidentiteten hos dessa elever inte är lika hög:

Nå det är andra prioritet, genast efter skolan. Jag får alltid på träningarna, jag lämnar helst inte träningar i mellan. Jag satsar på det så bra jag kan. Jag är nödvändigtvis inte så tävlingsinriktad och vill inte nå så långt som vissa. Det räcker till exempel för mig att jag kom med till min egen åldersklass FM och jag behöver inte vinna någonting där. Utan jag vill bara göra mitt eget bästa och så har det att jag känner glädje av att träna och det är viktigaste för mig. (Ulrika, Lärkby skola, simning)

5.2.2 Vardagskompetenser idrottande högstadieelever fått av idrotten

De idrottande högstadieeleverna ansåg att idrotten gett dem kompetenser för det vardagliga livet. Många idrottande högstadieelever ansåg att de lärt sig sociala kompetenser och att samarbeta med andra genom idrotten, Roland (Björkby skola, fotboll) ansåg *"Sociala kompetenser, man lär sig känna nya människor lättare"*. Dessutom ansåg en idrottande högstadieelev att förutom de sociala kompetenserna har hon lärt sig känna sig själv bättre och att hantera sina känslor på ett bättre sätt:

Nå säkert just sådant som handlar om till exempel grupparbeten på det viset att hur man jobbar i en grupp. Sen lär man sig från idrotten också att hantera sig själv och sina känslor och liknande. Då lär man sig att känna sig själv bra. Jag tror att de kommer att hjälpa mig senare åtminstone. (Ulrika, Lärkby skola, simning)

Flera idrottande högstadieelever ansåg att de också lärt sig tidshantering och planera sin vardag med hjälp av idrotten, Mathilda (Lärkby skola, konståkning) nämnde *"Jag har såklart lärt mig tidshantering, man måste nästan ha minutschema för varje dag, så att man hinner överallt"*. Flera av eleverna har också lärt sig att inte ge upp genast vid motgångar, utan att kämpa vidare, Pelle (Enby skola, friidrott/basketboll) sade *"Sen när de börjar kännas tungt, sen börjar du kämpa, då ger man inte upp, utan då fortsätter man"*. Dessutom ansåg en av de idrottande högstadieeleverna att hon hade lärt sig en kombination av tidshantering och att inte ge upp vid eventuella motgångar, samtidigt nämnde hon också att hon lärt sig att göra allting ordentligt:

Enligt mig väldigt mycket sådant där tidshantering och att använda tiden på ett bra sätt, på så sätt att du får sakerna gjorda. Och så att du får sakerna gjorda och att du gör dem ordentligt... Och så, de tycker jag är de största sakerna jag kanske lärt mig. Men sen också att inte ge upp är också en sak, att du inte genast ger upp. (Ulla, Granby skola, simning)

5.3 Idrottande högstadieelevers erfarenheter av dubbelkarriär

I detta kapitel beskrivs idrottande högstadieelevers erfarenheter av dubbelkarriär samt erfarenheter av projektet "Idrottshögstadiesförsöket".

5.3.1 Kombinationen av idrott och skola

Idrottande högstadieelever ansåg att det är viktigt att göra en dubbelkarriär, med vilket menas att kombinera idrott och skola. Detta eftersom den idrottande högstadieeleven genom studier har något annat viktigt än idrotten i livet. Vissa elever ansåg att studierna är viktiga ifall den professionella idrottskarriären inte uppnås. Jesper (Tallby skola, ishockey) sade *"Nog är de båda lika viktiga, om man nu inte blir någon professionell idrottare så måste man bygga en annan karriär"*. Dessutom påpekade Lukas (Lärkby skola, ishockey) *"Fastän jag drömmer om att bli professionell ishockeyspelare, är det ändå bra att ha en reservplan där, så skolan borde skötas bra så att man har någonting efter ishockeyn i livet också"*.

Dubbelkarriären gör det möjligt för den idrottande högstadieeleven att träna mera under skoltid och att få mera fysisk aktivitet under veckan. Detta betyder att idrottaren har bättre möjligheter att utvecklas som idrottare. Gustav (Björkby skola, fotboll) sade *”Nå åtminstone har vi mycket bättre möjligheter för alla olika saker och aktiviteter än vad andra klasser har. Vi har möjlighet att träna mera”*. Elever som gör en dubbelkarriär har möjlighet att träna under skoldagen, oftast är det frågan om morgonträningar vilket gör att idrottaren kan öka sin träningsmängd. På grund av att träningsmängden ökar kan idrottarens belastning bli större:

Bra sidor är att man har mycket idrott och morgonträningar, sen får man också sådana saker som att lättare få gå på träningar och tävlingar, som man kanske inte skulle få från en vanlig skola. Men sen dåliga saker, eller inte vet jag om det är en dålig sak i och för sig, men att man kan få för mycket idrott och inte ha några vilodagar alls, för mig råkar det vara så att gymnastikdagarna är på sådana dagar som jag egentligen skulle ha en vilodag. (Marika, Tallby skola, motocross)

Fastän belastningsmängden kan bli stor av att kombinera idrott och skola behöver det inte kännas tungt för idrottaren. Detta eftersom idrottare njuter av att träna och gå till träningarna, vilket gör att det inte känns belastande:

Enligt mig lyckas det bra. Jag kommer ihåg att vår gymnastiklärare en gång sade till oss, eller någonting liknande, att det är mycket svårt att kombinera idrott och skola. Det kan de bra vara, jag ifrågasätter inte det, men det varierar säkert väldigt mycket från människa till människa. Men för mig har det personligen inte varit tungt. Såklart är det ibland väldigt svårt och tungt, men vanligtvis har det inte varit så tungt. Kanske det beror på att jag inte varit tvungen att satsa på skolan så mycket i alla fall ännu, men de kan ju kanske ändras ännu. Men i och för sig känns nog inte simningen aldrig belastande, för att det är ju roligt. För att man tycker om det och man tycker om att gå på träningar, inte är det ju tungt att kolla på Netflix heller om man tycker om det, om du förstår vad jag menar. (Ulla, Granby skola, simning)

Idrottande högstadieelever ansåg inte att belastningen var en utmaning, medan skolpersonalen ansåg att belastningen kunde bli stor. Detta kunde enligt skolpersonalen leda till att risken för att sluta idrotten i förtid och risken för burnout ökade. Med risk för att sluta idrotten i förtid anses att eleven slutar med sin idrottsgren före idrottaren nått sin maximala nivå. Burnout innebär att eleven är utmattad eller överbelastad och kan inte prestera i skolan eller i idrotten. Skolpersonalen ansåg att kombinationen av idrott och skola är belastande, inte enbart idrotten eller skolan. Det som är mest belastande är att eleverna konstant är tvungna att prestera, både i skolan och i idrotten. Då blir ofta helhetsbelastningen hög:

Enligt mig är största utmaningen att orka. Våra unga idrottare hamnar under en stor press, enligt mig kommer denna press från tre olika håll. Krävande hem, krävande tränare alltså idrottsvärlden och krävande skolvärld. Att rangordna dessa är svårt, för mig åtminstone. Jag tror att alla sätter skolan på första plats, eller gör de. Sedan när helhetsbelastningen ska kontrolleras blir det svårt, kanske det är så att ingen vågar ta ansvar eller inte har möjlighet att ta ansvar, eller har inte kunskap att ta ansvar. Men en ung idrottare bli trött på grund av att för mycket är för mycket. Jag tror att skolan ensam inte utmattar, inte idrotten heller. Men när det finns höga krav inom båda och av sig själv, men också av vuxna omkring dig börjar soppan vara färdig. (Oskar, Granby skola, Gymnastiklärare)

När belastningen blir hög för de unga idrottarna som gör en dubbelkarriär finns det risk för att det kan leda till både fysisk och psykisk burnout. Skolpersonalen ansåg att det kan finnas en större risk för psykiskt burnout eftersom idrottaren hela tiden har mycket program och inte kan koppla av:

Belastningen är för det mesta mera psykiskt än fysiskt. Så klart även fysiskt, man kan ha haft hårda träningar eller turneringar så man kan känna sig trött. Medan mera är det de psykiska, på det viset att det inte blir för mycket, eller att man känner att det blir för mycket. Det är individuellt när man känner att man har för mycket. Där är det viktigt att man får en bra känsla på träningarna, tävlingarna, skolgången och på morgonträningarna som är ordnade av skolan. Jag skulle säga på det viset att risken för psykisk burnout är större än för fysisk burnout. (Ben, Tallby skola, Rektor)

Om idrottaren blir utmattad kan motivationen och intresset för idrotten bli mindre. Detta kan leda till att idrottaren slutar med sin idrottsgren före idrottaren nått sin maximala nivå, detta kan även kallas för *"drop out"*. När eleven slutar med sin idrottsgren kan det även ställa till med problem i skolan, detta eftersom eleven är på en idrottsklass. Eleven kan således känna sig utanför gruppen där alla andra är målmedvetna idrottare, vilket kan leda till psykiska problem:

Det förekommer [drop out] några per år. Det har funnits de som har slutat med simningen och sen finns det sådana som försöker kämpa sig igenom men blir sjuka. Men sen, nå de blir inte genast efter men sedan finns de sådana som hela tiden har målsättningarna väldigt högt, men det är orealistiskt att uppnå dessa mål för de, då belastar det skolskötseln lite. Tröttheten och ångesten och sådant. Men det är svårt när man är på idrottsklass och faller bort därifrån, för egentligen blir du kvar på den klassen för du kan inte flyttas till någon annan klass på grund av valet av valbara ämnen. Då blir du utanför kring alla målmedvetna idrottare, det kan orsaka mycket psykiska problem. (Emma, Granby skola, Rektor)

Emma (Granby skola, Rektor) ansåg ändå att *"drop out"* inte är ett stort problem eftersom det handlar endast om en till två elever per år *"Inte är det ett stort problem"*

[drop out] eftersom det handlar om en till två elever per år". En i skolpersonalen ansåg ändå att "drop out" är en utmaning i årskurs åtta till nio och det borde göras något för att minska på "drop out" i dessa årskurser:

Utmanade är dock det att på åttan och nian, speciellt på åttan när tonåren är som värst och mest utmanande i högstadiet. Då minskar intresset och motivationen för idrotten för vissa. Då förekommer det här drop out-fenomenet. Vissa slutar till och med den aktiva idrottsutövningen i egna hemföreningar. Då finns den här utmaningen att vissa är intresserade och vissa är inte alls intresserade, så på vilket sätt kan man motivera individen och gruppen, det har varit en utmaning. Vi har gjort väldigt mycket jobb kring hur vi kan förebygga drop out-fenomenet, eller förminska det. (Ben, Tallby skola, Rektor)

5.3.2 Erfarenheter av projektet *"Idrottshögstadiesförsöket"*

Alla elever ansåg att projektet *"Idrottshögstadiesförsöket"* varit ett lyckat projekt för att ha möjligheten att kombinera idrott och skola. Eleverna hade flera positiva erfarenheter av projektet, det som eleverna ansåg var de mest positiva erfarenheterna var mångsidiga träningar och en anpassad skolgång för idrottare. Andra positiva erfarenheter var att det fanns likasinnade tävlingsmänniskor på idrottsklassen, en god klassanda och möjlighet till morgonträningar.

Den mångsidiga träningen sågs som ett positivt komplement till den grenspecifika träningen som idrottaren normalt sett utövade. Lukas (Lärkby skola, ishockey) sade *"Kanske det [positiva] att det är mångsidiga gymnastiklektioner, man tycker ju ändå om att röra på sig och det stöder ishockey som gren också och att man gör mångsidigt, det hjälper"*. Jenny (Björkby skola, fotboll) ansåg också att det är roligt att få pröva på olika idrottsgrenar som de annars kanske inte skulle pröva på *"Vi har många olika slags aktiviteter, det är inte alltid bara samma innegymnastik, utan vi får gå och paddla, prova på klättring och bowla och annat. Sen har vi också flera utvecklande träningar"*.

Trots att en stor del av eleverna ansåg att träningen varit mångsidig fanns det två elever som ansåg att träningen inte var tillräckligt mångsidig. Detta eftersom träningarna inte hade stött alla grenar utan det fokuserades mest på bollsporter och träningarna kunde gå ut på att endast spela fotboll. Träningarna kunde istället vara sådana som stöder alla idrottsgrenar och innefatta styrketräning och rörlighetsträning som behövs i alla idrottsgrenar:

Det har kanske kommit fram här under åttan att det inte är så mångsidig och stöder inte min idrottsgren på ett sådant sätt som jag hade önskat. Jag hade förväntat mig att träningarna skulle ha stött den egna idrottsgrenen och varit sådana träningar som stöder alla idrottsgrenar, så som styrketräning och rörlighetsträning och liknande. Men det har mera varit sådant att vi under lektionerna spelar fotboll och det stöder inte någon annan än de som håller på med bollsporter. Det jag skulle önska mera är att träningen skulle vara sådan som stöder alla grenar. (Ulrika, Lärkby skola, simning)

Förutom den mångsidiga träningen ansåg idrottande högstadieelever att den anpassade skolgången för idrottande högstadieelever var bland de mest positiva erfarenheter från projektet. Eleverna ansåg att lärarna var flexibla med skolgången och förstod att en idrottare inte alltid hann göra alla uppgifter i tid, utan den idrottande högstadieeleven kunde få extra tid för att göra uppgifter som den idrottande högstadieeleven inte hunnit med på grund av idrotten. Måns (Enby skola, innebandy) nämnde ”... och sen om man har långa spelresor eller så kan man få extra tid för hemuppgifter eller liknande”. Lisa (Granby skola, simning) ansåg att det är positivt att träningarna är anpassade i skoldagen så att det finns tid för både idrotten och skolan ”Enligt mig är det positivaste att träningarna är anpassade så att det finns tid för både skola och simning, det är det viktigaste enligt mig”

Fastän det fanns många positiva erfarenheter av den anpassade skolgången för idrottande högstadieelever så ansåg en idrottande högstadieelev att skolgången inte var tillräckligt anpassad för idrottande högstadieelever. Skolan tog inte beaktande att idrottande högstadieelever hade hårda träningsläger eller tävlingar utan kunde placera provveckor när den idrottande högstadieeleven hade fullt upp med idrotten:

Jag förväntade mig nog mera av den här skolan än vad skolan erbjudit, hittills har det åtminstone inte visats. Till exempel proven, det skulle inte vara prov före ett hårt läger eller en hård tävling är på kommande. Det har nog inte tagits i beaktande, åtminstone så vitt jag vet. (Christopher, Granby skola, simning)

Fastän Christopher sade att skolan inte tagit i beaktande idrottarna med placering av prov ansåg Ida (Enby skola, Huslig ekonomilärare) att lärarna hade försökt placera prov så att det gynnar idrottarna ”... mängden läxor eller placeringen av prov... det skulle underlätta elevernas liv, när de upplever att allting inte hopar sig”.

Skolpersonalen ansåg att projektet gav möjligheter för att förkorta skoldagen för idrottande högstadieelever, att ha bättre möjligheter att kombinera idrott och skola och

att ha flexibla undervisningsmetoder. Alla dessa saker underlättade idrottande högstadieelevernas vardag och elevernas helhetsbelastning minskade:

Att förkorta skoldagen såklart. För simmare om vi endast talar om simmare nu, så blir dagen rätt lång annars. Eftersom de tränar på morgonen och på kvällen. Så att förkorta dagen och sedan att kombinera idrott och skola. Dessutom att använda flexibla undervisningsmetoder, som underlättar idrottarens vardag. Då minskar idrottarens helhetsbelastning. (Emma, Granby skola, Rektor)

Förutom dessa positiva erfarenheter fanns det en negativ sak som flera av eleverna nämnde. Det var långa avstånd mellan träningsanläggningar och skolan samt förflyttningen mellan dessa, vilket var tidskrävande. Jenny (Björkby skola, fotboll) ansåg *”Ibland är det tungt när vi måste åka ända till Kvarnbäcken med metro och så, sen är vi alltid sena till nästa lektion. Förflyttningen är det tyngsta”*. Skolpersonalen ansåg också att förflyttningen mellan skolan och träningsanläggningarna kunde vara tung för eleverna, Victoria (Björkby skola, Gymnastiklärare) nämnde *”... alltså tidsanvändningen för eleverna, det går rätt så mycket tid åt för dem till förflyttningar”*.

6 Diskussion

I detta kapitel diskuteras avhandlingens metod och resultat. Vi diskuterar kritiskt våra metoder. Därefter diskuteras resultaten från avhandlingen och jämförs med tidigare forskning kring ämnet. Avslutningsvis ges förslag för fortsatt forskning.

6.1 Metoddiskussion

Forskningsansatsen valdes med undersökningens syfte och forskningsfrågorna i fokus. Eftersom syftet var att få reda på idrottande högstadieelevers upplevda möjligheter att göra en dubbelkarriär, samt att förstå elevernas erfarenheter i projektet "Idrottshögstadiesöket" valdes en hermeneutisk forskningsansats för den kvalitativa undersökningen. Den hermeneutiska forskningsansatsen innebär att förstå och tolka individers upplevelser av olika fenomen (Fejes & Thornberg, 2015; Kvale & Brinkmann, 2014; Starrin & Svensson, 2006).

För att få en förståelse av hur eleverna tänkte och kände valde forskarna intervju som datainsamlingsmetod. Forskarna har en god möjlighet att få en förståelse av respondenternas handlings- och beteendemönster när respondenterna intervjuas. Det går även att reda ut eventuella oklarheter och missförstånd under intervjutillfället. Dessutom är fördelen med intervju som datainsamlingsmetod att svarsfrekvensen är hög och forskaren får djupgående data. (Denscombe, 2016.)

Avhandlingens respondenter är med i projektet "Idrottshögstadiesöket". I detta projekt deltar skolor från hela landet. Respondenterna som intervjuats är också från hela landet för att få en bättre helhetsuppfattning. Detta för att få ett mera trovärdigt resultat och för att få en mera heterogen grupp. Valet av respondenter var på förhand genomtänkt och respondenterna skulle uppfylla specifika kriterier (Holme & Solvang, 1997; Trost, 2010). Dessa kriterier var att respondenterna skulle vara med i projektet "Idrottshögstadiesöket", vara från olika orter i Finland, vara av båda könen och utöva olika idrottsgrenar.

En kvalitativ analys av materialet valdes för att vi skulle kunna bilda en överblick över materialet för att sedan kunna urskilja de mest relevanta teman för vår avhandling (Boeije, 2010). Dessa teman var idrottande högstadieelevers skolgång, idrottande

högstadiееlevers idrott och idrottande högstadiееlevers erfarenheter av dubbelkarriär och projektet *"Idrottshögstadiееförsöket"*.

Sammanfattningsvis var valet av metoder till vår avhandling lyckade. Med hjälp av metoderna vi använde oss av uppnådde vi syftet för denna avhandling, vilket var att undersöka idrottande högstadiееlevers möjligheter att göra dubbelkarriär i högstadiet. Dessutom har vi också fått svar på våra forskningsfrågor. Vi kan dock inte veta hur sanningsenligt de idrottande högstadiееleverna svarat på intervjufrågorna. Dessutom kan intervjutillfället vara en svår situation för de idrottande högstadiееleverna. Detta kan leda till en rad olika svårigheter. Svårigheterna kan vara att de idrottande högstadiееleverna ger sådana svar som de tror att intervjuaren vill höra, nervositet vid intervjutillfället och att de idrottande högstadiееleverna möjligtvis inte svarar sanningsenligt.

6.2 Resultatdiskussion

Syftet med denna undersökning var att undersöka vilka möjligheter idrottande högstadiееlever har att göra dubbelkarriär. Dessutom ska avhandlingen synliggöra idrottande högstadiееlevers upplevda möjligheter och utmaningar med att göra en dubbelkarriär i högstadiet. I detta kapitel diskuterar vi resultaten i jämförelse med tidigare forskning. Vi kommer att diskutera varje forskningsfråga enskilt.

6.2.1 Idrottande högstadiееlevers skolgång

Syftet med vår första forskningsfråga var att kartlägga idrottande högstadiееlevers skolgång. Idrottande högstadiееlever ansåg att skolgången var viktig. Skolgången var enligt idrottande högstadiееleverna viktigt för fortsatta studier och för den kommande yrkeskarriären. Lally och Kerr (2005) ansåg att skolidentiteten blir högre när idrottaren blir äldre och när framtidsplanerna blir klarare. Vår undersökning tyder på att skolidentiteten är hög redan från ung ålder. Detta kan bero på att den idrottande högstadiееleven möjligtvis inte vet hur ambitiös idrottskarriären kommer att vara och känner sig därför tvungen att satsa lika hårt på studierna. När den idrottande högstadiееleven sedan övergår till andra stadiet och till högskolestudier börjar oftast en hårdare idrottssatsning och skolan kan då bli åsidosatt. (Ryba, Aunola, Kalaja, m.fl., 2016) nämnde också att finländska idrottare som studerade vid ett universitet hade en hög idrottsidentitet. Ifall idrottaren i något skede av karriären lägger märke till att

idrottaren nått sin högsta nivå och troligtvis inte kommer att bli en professionell idrottare börjar idrottaren oftast satsa på studier eller arbetslivet. Ryba, Aunola, Ronkainen m.fl. (2016) konstaterade också att idrottare som lägger märke till att en professionell idrottskarriär möjligtvis inte blir av börjar fokusera mera på studier eller arbetsliv. Med detta i åtanke kan vi konstatera att idrottsidentiteten oftast går i vågor beroende på ålder och livssituation.

En annan orsak för den höga skolidentiteten bland de idrottande högstadieeleverna kan vara att gruppen av respondenter bestått endast av 15 elever och dessa har alla haft hög skolidentitet. Resultatet kan också bero på att våra respondenter är finländska högstadieelever, i Finland förväntas det att ungdomar utbildar sig längre och får via det ett säkert yrke. Däremot hade Lally och Kerr (2005) intervjuat idrottande universitetsstuderande i Kanada, dessa studerande hade betydligt högre ambitionsnivå inom idrotten än vad de finländska högstadieeleverna hade, vilket gör att skolidentiteten inte är lika hög. Den höga skolidentiteten kan även bero på att respondenterna svarade på ett sätt som de trodde var förväntat.

Stambulova m.fl. (2015) ansåg att unga idrottares skolidentitet ökade om idrottaren inte hade klara framtidsplaner för idrottandet. Detta tyder på att flera idrottande högstadieelever i Finland inte har höga ambitioner inom idrotten utan oftast tar det säkra kortet att satsa på studierna först eftersom talangen inom idrotten inte räcker till enligt dem. Detta kan också kopplas till att Finland är ett av de mest uppskattade utbildningsländer, i Finland är skolsystemet uppskattat och det förväntas att individen studerar och via det skaffar sig ett yrke. Den höga skolidentiteten kan bero på att idrottande högstadieelever vill vara säkra på att komma in till ett gymnasium eller yrkesskola.

Vår undersökning tydde också på att det finns könsspecifika skillnader inom skolgången för idrottande högstadieelever. Flickorna var oftare mera målmedvetna med skolgången, medan pojkarna oftare satsade på idrotten istället. Detta överensstämmer med tidigare forskning, som tyder på att flickor har högre ambitioner med skolgången, men skillnaderna har ändå blivit mindre än vad de varit tidigare (Corrado, m.fl., 2012; Gaston-Gayles, 2005; Tekavc, m.fl., 2015; Topič, 2005). Detta kan bero på att flickor oftast är mera målmedvetna och har klarare framtidsplaner än

vad pojkar har. Flickor mognar oftast snabbare än vad pojkar gör, vilket också leder till att flickor oftast vet vad de vill med sitt liv i ett tidigare skede än vad pojkar vet.

Undersökningen visade att idrottande högstadieelever har goda skolframgångar. Dessa elever presterar oftast bra i skolan och har högre medeltal än elever som inte idrottar. Dessutom finns det inte idrottande högstadieelever som är lågpresterande i läsämnen. Dessa resultat är liknande som Gaston-Gayles (2004) kom fram till. Gaston-Gayles nämnde att idrottande elever oftast har goda skolframgångar eftersom de är tvungna att prestera bra i skolan för att komma in till idrottsprogram. Dock är våra resultat av idrottande högstadieelever i Finland, medan Gaston-Gayles resultat baserar sig på högskolestuderande idrottare i Nordamerika, vilket gör att vi inte kan dra en direkt koppling till tidigare forskning. Detta eftersom åldern och livssituationen för dessa idrottare är olik.

6.2.2 Idrottandet för idrottande högstadieelever

Syftet med vår andra forskningsfråga var att synliggöra hurdana idrottsmöjligheter idrottande högstadieelever har. Idrottande högstadieelever konstaterade att idrottsmöjligheterna var goda. De flesta idrottande högstadieelever ansåg dock att skolgången var viktigare än idrotten. Det fanns ett fåtal idrottande högstadieelever som ansåg att idrotten var viktigare än skolgången, dessa elever var lagidrottande pojkar. Detta kan möjligtvis förklaras genom att lagidrottande pojkars idrottsidentitet och idrottsambitioner är högre än flickors. Tidigare forskning (Corrado, m.fl., 2012; Gaston-Gayles, 2005; Tekavc, m.fl., 2015; Topič, 2005) tyder också på att lagidrottande män har högre ambitioner med idrottandet än lagidrottande kvinnor. Lagidrottande män klarar sig oftast finansiellt bättre än lagidrottande kvinnor och individuella idrottare. (Gomez, m.fl., 2018; Stambulova & Wylleman, 2018; Tekavc, m.fl., 2015). Det kan ses ett tydligt samband mellan lagidrottande pojkar och höga idrottsambitioner. Detta kan möjligtvis förklaras genom att lagidrottande män har en betydligt större sannolikhet att kunna försörja sig på idrotten än vad individuella idrottare har. Ett ishockeylag kan till exempel bestå av cirka 30 spelare och i finska ligan finns 15 lag. Av dessa är alla spelare professionella. Detta betyder att cirka 450 spelare kan försörja sig på sin idrottsgren. Detta är bara i högsta ligan i Finland. Sedan finns det professionella spelare utomlands och i lägre divisioner. Om vi sedan tänker på en individuell idrottsgren som friidrott. Det finns högst en handfull finländska män

som kan försörja sig på sin idrottsgren. Dessutom är dessa idrottare mycket beroende av stödpaket och individuella sponsorer, medan ishockeyspelaren avnjuter en månadslön av laget.

Detta var bara skillnaderna mellan lagidrott och individuell idrott. Om vi tänker på skillnaderna mellan könen finns det ännu större skillnader. Samma jämförelse som innan kan dras. I finska damligan är spelarna tvungna att jobba på sidan om hockeyn. Enbart de damer som spelare utomlands kan försörja sig på sin idrottsgren, men fastän de kan försörja sig på sin idrottsgren, kan det inte jämföras vad en damishockeyspelare finansiellt får och vad en herrishockeyspelare finansiellt får. En herrishockeyspelare kan förtjäna flera miljoner euro per säsong, medan en damishockeyspelare kan förtjäna cirka 60 000 euro per säsong.

Förutom de finansiella skillnaderna finns det skillnader i status och mediasynlighet mellan könen. Mäns idrottande har oftast högre status än kvinnors idrottande samtidigt som mediasynligheten är högre för den manliga idrotten. Dessa skillnader kan påverka idrottares ambitioner och möjligheter att göra en professionell idrottskarriär.

Könsspecifika skillnader kommer alltid att finnas inom idrotten, det kommer vi inte att komma ifrån. Men skillnaderna har dock minskat enligt Corrado m.fl. (2012). Eftersom dessa finansiella skillnader finns inom idrotten kan det dras en koppling till varför manliga lagidrottande högstadieelever har större idrottsambitioner än vad kvinnliga idrottare och individuella idrottare har. Detta eftersom manliga lagidrottande högstadieelever har en betydligt större sannolikhet att försörja sig på idrotten i något skede av livet.

6.2.3 De idrottande högstadieelevernas erfarenheter av dubbelkarriär

Syftet med forskningsfrågan om vilka upplevelser elever och skolpersonal har av projektet *"Idrottshögstadiesöket"* var att synliggöra elevers och skolpersonalens erfarenheter från projektet och att synliggöra hur idrottande högstadieelever klarat av att kombinera idrott och skola. Alla elever ansåg att projektet varit lyckat. Eleverna ansåg att det positiva med projektet *"Idrottshögstadiesöket"* var mångsidiga träningar, anpassad skolgång för idrottande högstadieelever, likasinnade tävlingsmänniskor på idrottsklassen, en god klassanda och möjlighet till morgonträningar. Nielsen m.fl. (2017) ansåg också att elever som går på idrottsklass

har möjlighet att öka på sin träningsmängd, detta gör att idrottaren i större grad kan satsa på sin idrottsgren.

Eftersom eleverna ansåg att projektet *"Idrottshögstadieförsöket"* varit lyckat, kunde vi koppla elevernas erfarenheter till faktorer för en lyckad dubbelkarriär. De idrottande högstadieeleverna poängterade att de bör vara bra på tidshantering för att få deras schema att gå ihop. Geraniosova och Ronkainen (2015) och Gomez m.fl. (2018) poängterade också att tidshantering var en av de viktigaste kompetenserna för att göra en lyckad dubbelkarriär. Tidshanteringen kan vara en viktig kompetens att hantera för att lyckas med dubbelkarriären. Casper tränar ett fotbollslag, en del av spelarna i laget går på en idrottsklass som är med i *"Idrottshögstadieförsöket"*, dessa elever kan börja skoldagen klockan åtta med gemensam träning för idrottsklassen. Träningen håller på till halv tio varefter eleverna snabbt ska gå och duscha och hinna äta mellanmål före den vanliga skoldagen börjar klockan tio. Elevernas skoldag slutar klockan tre och fotbollslagets träningar börjar kvart över tre. Eleverna ska förflytta sig två kilometer, äta mellanmål och byta om på femton minuter. Ifall eleven inte är bra på tidshanteringen kommer elevernas schema att bli svårt att följa och möjligtvis tungt. Därför kan tidshanteringen vara en viktig faktor för en lyckad dubbelkarriär.

En annan faktor som kom fram i vår undersökning var att idrotten och skolan bör komplettera varandra. Eleverna ansåg att det kan vara bra att ha något annat att tänka på än enbart skolgången eller än enbart idrotten. Enligt Baron-Thiene och Alfermann (2015), Stambulova m.fl. (2015) samt Tekavc m.fl. (2015) är det lättare att lyckas med en dubbelkarriär om individen får uttrycka sig på flera olika sätt, inte enbart genom idrotten. Flera av de idrottande högstadieeleverna ansåg även att de lärt sig sociala kompetenser genom idrottandet. Debois m.fl. (2015) och Geraniosova & Ronkainen (2015) påpekade att sociala kompetenser är viktiga faktorer när idrottaren gör en dubbelkarriär. Vi tror att idrotten och skolan bör komplettera varandra för att dubbelkarriären ska bli lyckad. Med det menar vi att det kan vara bra att få tankarna bort från skolan genom att idrotta eller tankarna bort från idrotten genom att studera. Det kan minska på stressen och göra att individen kan fokusera bättre på både studier och idrott. De sociala kompetenserna kan vara viktiga eftersom idrottaren bör kunna kommunicera med tränare för att få ut maximalt av träningen och för att få stöd av lagkamrater. Dessutom bör idrottande högstadieelever kommunicera med lärare för att få en modifierad skolgång som är mera lämpad för idrottaren. Förutom detta är en

idrottande högstadieelev i ålder var den kan söka sig själv och är i behov av socialt umgänge och stöd från närkretsen. Ifall idrottande högstadieeleven anser att det finns stöd kan det vara lättare att lyckas med dubbelkarriären.

Flera idrottande högstadieelever ansåg också att de har nytta av att göra en dubbelkarriär redan i högstadieåldern. Detta eftersom den idrottande högstadieeleven har då en klarare framtidsplan och har någonting annat än idrotten att försörja sig på i framtiden, ifall den professionella idrottskarriären inte uppnås. Ryba m.fl. (2017), Stambulova m.fl. (2009) och Torregrosa m.fl. (2015) nämnde att idrottare är bättre förberedda för arbetslivet genom att göra en dubbelkarriär och dessutom underlättas övergången från idrottslivet till arbetslivet genom att göra en dubbelkarriär. Vi kan se att idrottande högstadieelever redan i ung ålder förstår nyttan med att göra en dubbelkarriär. Som tidigare forskning också antyder har idrottaren lättare för övergången till arbetslivet genom att göra en dubbelkarriär, men samtidigt har idrottaren också en reservplan ifall en professionell eller internationell idrottskarriär inte lyckas.

Fastän de idrottande högstadieeleverna till största del hade upplevt att projektet *"Idrottshögstadieförsöket"* hade gett positiva erfarenheter fanns det också vissa negativa erfarenheter. De negativa erfarenheterna var att träningen inte var tillräckligt mångsidig och stödde inte alla idrottsgrenar tillräckligt bra, att skolan inte tog idrottaren tillräckligt mycket i beaktande och att det var långa avstånd mellan skolan och träningsanläggningarna. Eftersom det till vår kännedom inte finns någon annan forskning kring idrottande högstadieelever så kan vi inte jämföra dessa resultat med annan forskning, utan endast diskutera resultaten ur vårt egna perspektiv. Efter att vi läst intervjuerna kan vi förstå varför vissa idrottande högstadieelever ansåg att träningen inte var tillräckligt mångsidig. Detta kan förklaras genom att vissa idrottsklasser spelade endast bollsporter på idrottsklassens gymnastiklektioner, detta stöder inte alla idrottsgrenar utan endast bollsporter. Vi anser att dessa träningar kunde vara mångsidiga träningar, som består av rörlighetsövningar och övningar som stärker bälten. Sådana övningar stöder alla idrottsgrenar. Förutom detta kunde eleverna ha olika koordinationsträningar och grundkonditionsträningar som behövs i alla idrottsgrenar. Att skolan inte tog idrottaren tillräckligt mycket i beaktande tror vi att beror väldigt mycket på att alla lärare inte är medvetna om när idrottande högstadieelever har idrottsläger eller viktiga matcher. Vi tror att en bättre

kommunikation mellan lärare, föräldrar och tränare skulle underlätta detta problem. De långa avstånden mellan träningsanläggningarna och skolan är ett problem som kunde lösas genom att träningen skulle ske vid skolan om det bara är möjligt. Detta skulle vara möjligt ifall träningen bestod av rörlighetsövningar och övningar som stärker bälten.

Förutom dessa negativa erfarenheter ansåg idrottande högstadieelever att helhetsbelastningen kunde bli stor, men att belastningen inte var ett problem. Däremot ansåg skolpersonalen att helhetsbelastningen är stor och att detta kan leda till "*dropout*" och "*burnout*". Sorkkila m.fl. (2017), Stambulova m.fl. (2015) och Tekavc m.fl. (2015) nämner också att idrottare som gör en dubbelkarriär löper risk för att drabbas av idrottslig burnout eller skolburnout. Dessa studier är dock baserade på studerande på andra stadiet eller äldre, medan vår undersökning baserar sig på högstadieelever. Detta betyder att en direkt koppling inte kan dras, dock kan det dras samband mellan vår undersökning och dessa studier. Vi anser att idrottare som gör en dubbelkarriär i högstadieåldern inte har lika krävande studier som idrottare som gör en dubbelkarriär på andra stadiet eller på högre nivå. Därför tror vi att idrottare i högstadieåldern inte löper lika stor risk för idrottslig burnout eller skolburnout.

6.3 Sammanfattande diskussion

Resultaten av projektet "*Idrottshögstadiesförsöket*" tyder på att projektet varit lyckat. De idrottande högstadieeleverna ansåg att "*Idrottshögstadiesförsöket*" möjliggjort mångsidiga träningar, anpassad skolgång för idrottare, morgonträningar och skapat en god klassanda med likasinnade elever på klassen. Trots detta är det ändå viktigt att komma ihåg att de individuella skillnaderna bland de idrottande högstadieeleverna är stora. Vi anser att "*Idrottshögstadiesförsöket*" är ett bra projekt för idrottare som i en tidig ålder vill satsa på både idrott och skola. Idrottsklasserna möjliggör att de idrottande högstadieeleverna har möjlighet att öka på träningsmängden samtidigt som skolgången inte blir lidande. För att de idrottande högstadieelevernas skolgång skulle lida ännu mindre borde alla lärare vara i större grad medvetna om de idrottande högstadieelevernas schema. Detta skulle möjliggöra att elevernas idrott och skolgång inte överlappade varandra.

De idrottande högstadieeleverna hade varierande tankar om mångsidigheten av träningarna. En del av de idrottande högstadieeleverna nämnde att träningen var mångsidig medan andra nämnde att träningen inte var tillräckligt mångsidig. Detta kan bero på att *"Att växa till idrottare"*-materialet är brett och det är upp till varje gymnastiklärare att tolka materialet. Eftersom materialet är brett bör gymnastiklärarna vara kompetenta så att de kan utnyttja materialet på bästa möjliga sätt. På basen av elevernas erfarenheter av projektet *"Idrottshögstadiesöket"* kan vi konstatera, att gymnastiklärarna möjligtvis inte alltid kunnat utnyttja materialet på bästa möjliga sätt, eller varit tillräckligt kompetenta för att ordna en tillräckligt mångsidig träning för alla idrottande högstadieelever. För att underlätta detta problem kunde fortbildningar om *"Att växa till idrottare"*-materialet ordnas för gymnastiklärare. Detta skulle underlätta planeringen av idrottsklassernas morgonträningar. Dessutom skulle experter för dessa träningar åka runt till skolorna som är med i *"Idrottshögstadiesöket"* och följa med morgonträningarna och ge feedback åt lärarna för träningen. På detta vis skulle träningarna kunna utvecklas och bli mångsidigare.

6.4 Förslag till fortsatt forskning

Som vi redan nämnde tidigare i denna avhandling finns det inte till vår kännedom någon forskning på möjligheterna att göra en dubbelkarriär i högstadiet. Därför är varje studie som görs viktigt för att kunna utveckla konceptet dubbelkarriär redan från högstadieålder.

Som resultatet visade fanns det mycket positivt med *"Idrottshögstadiesöket"*, men också negativa saker. För att kunna utveckla högstadieelevers möjligheter för att göra en dubbelkarriär krävs det mera forskning kring detta ämne. Ifall det gjordes mera forskning kring ämnet så kunde projekt som *"Idrottshögstadiesöket"* utvecklas. På detta sätt kunde de negativa sakerna förebyggas.

En av de negativa sakerna som kom fram från undersökningen var *"drop out"*, vilket innebär att idrottaren avslutar sin aktiva karriär före idrottaren nått sin maximala nivå. Detta kunde enligt skolpersonalen förebyggas genom att skolpersonalen skulle vara mera insatt i idrottarnas vardag och vara genuint intresserade av deras idrott. Vi anser

att detta kunde vara ett bra sätt att förebygga *"drop out"*. Det kunde vara viktigt att forska i vad orsakerna bakom elevernas *"drop out"* är. En sådan forskning skulle gärna få vara en kvalitativ undersökning eftersom forskarna ska förstå hur dessa elever tänker och känner. På detta vis kunde forskaren få en bättre helhetsbild av fenomenet.

Det vore intressant att även forska kring elevernas tidsanvändning och förflyttningar mellan skola och idrottsanläggningar. Vi anser att dessa negativa erfarenheter kunde förbättras genom att eleverna inte borde förflytta sig långa vägar mellan skolan och idrottsanläggningen. Träningarna kunde istället vara sådana som kunde utföras vid skolan och samtidigt stöda alla idrottsgrenar. Därför skulle forskning kring hurdan träning idrottande högstadieelever har mest nytta av vara viktig. Ifall denna träning kunde utföras vid skolorna skulle eleverna tidsanvändning bli bättre och de hade färre förflyttningar per dag. Detta betyder att eleverna kunde fokusera bättre på både skolan och idrotten.

Det skulle även vara intressant att göra en forskning där det jämfördes icke idrottande elevers trötthet, matvanor, sömnvanor, stress och dylika faktorer med idrottande elevers vanor. Då skulle det kunna ses ifall de idrottande eleverna är utsatta för mera stress och har en högre helhetsbelastning än vad icke idrottande elever har. Det skulle också ge mera djup i studier som denna.

Sammanfattningsvis anser vi att all forskning som tangerar detta ämne är viktig att göra eftersom det till vår kännedom inte finns forskning kring detta ämne. Ifall konceptet dubbelkarriär ska förbättras krävs det mera forskning kring detta ämne. På detta vis gör vi det lättare för kommande idrottande högstadieelever att lyckas med att göra en dubbelkarriär.

Litteratur

- Adecco. (2019). *www.adecco.fi*. Hämtat den 15 oktober 2019 från <https://www.adecco.fi/fi-fi/adecco-yrityksena/yhteiskuntavastuu/athlete-career-programme/>
- Aira, A., & Kämppi, K. (2017). *Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu-ohjelman väliraportti 1.8. 2015–31.12. 2016*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374-392.
- Aquilina, D. A. (2009). *Degrees of success: negotiating dual career paths in elite sport and university education in Finland, France and the UK*. Loughborough: Loughborough University.
- Aries, E., McCarthy, D., Salovey, P., & Banaji, M. R. (2004). A comparison of athletes and non-athletes at highly selective colleges: Academic performance and personal development. *Research in Higher Education*, 45(6), 577-602.
- Baron-Thiene, A., & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42-49.
- Berger, I. E., O'Reilly, N., Parent, M. M., Séguin, B., & Hernandez, T. (2008). Determinants of sport participation among Canadian adolescents. *Sport Management Review*, 11(3), 277-307.
- Boeije, H. (2010). *Analysis in Qualitative Research*. Los Angeles: Sage.
- Britse, J., & Varga Karlsson, A. (2017). *Entering higher education: Dual career transition experiences of Swedish student-athletes*. Halmstad: Högskolan i Halmstad.
- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A., & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 78-90.
- Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011). Youth sport specialization: how to manage competition and training? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 572-579.
- Chan, C. C. (2019). Social support, career beliefs, and career self-efficacy in determination of Taiwanese college athletes' career development. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 100232, 1-9.
- Condello, G., Capranica, L., Doupona, M., Varga, K., & Burk, V. (2019). Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. *PloS one*, 14(10), 1-18.

- Corrado, L., Tessitore, A., Capranica, L., Rauter, S., & Topič, D. (2012). Motivation for a dual-career: Italian and Slovenian student-athletes. *Kinesiologia Slovenica*, 18(3), 47-56.
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). "All I have to do is pass": A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 180-189.
- de Subijana, C. L., Barriopedro, M. I., & Sanz, I. (2015). Dual career motivation and athletic identity on elite athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 55-57.
- de Subijana, C. L., Barriopedro, M., & Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 57-64.
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26.
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Drew, K., Morris, R., Tod, D., & Eubank, M. (2019). A meta-study of qualitative research on the junior-to-senior transition in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101556, 1-20.
- Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson, J., & Samuelsson, S. (2018). *Att kombinera elitidrott och akademiska studier: Elitidrottande studenters upplevelser i ett elitidrottsvänligt lärosäte*. Gävle: Högskolan i Gävle.
- EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. (2012) Hämtad 14 oktober 2019 från https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf
- European Commission. (2014). *Gender equality in sport: proposal for strategic actions 2014–2020*. Bryssel: European Commission.
- Fahlström, P. G., Gerrevall, P., Glemne, M., & Linnér, S. (2015). *Vägarna till landslaget. Om svenska elifidrottarens idrottsval och specialisering*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber.
- Finlands svenska idrott. (2019). *Skolidrott*. Hämtad 18 oktober 2019 från <https://idrott.fi/skolidrott/verksamhet-i-skolan/idrott-i-skolan/>
- Gaston-Gayles, J. L. (2004). Examining academic and athletic motivation among student athletes at a Division I university. *Journal of College Student Development*, 45(1), 75-83.
- Gaston-Gayles, J. L. (2005). The factor structure and reliability of the student athletes' motivation toward sports and academics questionnaire. *Journal of College Student Development*, 46(3), 317-327.

- Gatmen, E. J. (2012). Academic exploitation: The adverse impact of college athletics on the educational success of minority student athletes. *Seattle Journal of Social Justice*, 10(1), 509-583.
- Geranosova, K., & Ronkainen, N. (2015). The experience of dual career through Slovak athletes' eyes. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 66(1), 53-64.
- Gillham, B. (2008). *Forskningsintervjun: Tekniker och genomförande*. Lund: Studentlitteratur.
- Giulianotti, R., & Robertson, R. (2007). Recovering the social: globalization, football and transnationalism. *Global Networks*, 7(2), 166-186.
- Gledhill, A., & Harwood, C. (2015). A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 65-77.
- Gomez, J., Bradley, J., & Conway, P. (2018). The challenges of a high-performance student athlete. *Irish Educational Studies*, 37(3), 1-21.
- Graczyk, M., Wylleman, P. I., Nawrocka, A., Atroszko, P., Moska, W., Tomiak, T., & Krysztofiak, H. (2017). The importance of the type of sport and life experience in the dual career in elite sport based on the analysis of Poland. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 9(4) 135-146.
- Holme, I. M., & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Härkönen, A. (2014). Kaksoisuran haasteet. i K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen, & M. Pirttimäki, *TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ* (ss. 54-55). Jyväskylä: KIHU.
- Isidori, E. (2015). The dual career of student athletes: A pedagogical challenge. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(29), 99-101.
- Kiihamäki, P., & Riikilä, M. (2019). *Urheiluläskoulukokeiluun ja normaaliin perusopetukseen osallistuvien seitsemäsluokkalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja sen yhteys koulumenestykseen*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Koivusalo, L., Aunola, K., Bertram, R., & Ryba, T. V. (2018). Urheilija vai opiskelija? Urheilulukiolaisten identiteettiprofilit. *Liikunta ja tiede*, 55(2-3) 80-87.
- Koski, S., & Stenholm, S. (2017). *Ohjaus urheilijan kaksoisuran tukijana*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lally, P. S., & Kerr, G. A. (2005). The career planning, athletic identity, and student role identity of intercollegiate student athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 275-285.

- Liikkuva koulu. (2019). *Liikkuva koulu*. Hämtad 17 oktober 2019 från <https://liikkuvakoulu.fi/svenska>
- Linnér, L., Stambulova, N. B., Lindahl, K., & Wylleman, P. (2019). Swedish university student athletes' dual career scenarios and competences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16.
- Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, C. E., Moreira, L., Doupona Topic, M., Bellardini, H., . . . Capranica, L. (2015). Motivation towards dual career of European student athletes. *European Journal of Sport Science*, 15(2), 151-160.
- Lupo, C., Mosso, C. O., Guidotti, F., Cugliari, G., Pizzigalli, L., & Rainoldi, A. (2017). The adapted Italian version of the Baller identity measurement scale to evaluate the student athletes' identity in relation to gender, age, type of sport, and competition level. *PloS one*, 12(1), 1-11.
- Lupo, C., Mosso, C., Guidotti, F., Cugliari, G., Pizzigalli, L., & Rainoldi, A. (2017). Motivation toward dual career of Italian student athletes enrolled in different university paths. *Sport Sciences for Health*, 13(3), 485-494.
- Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, A., Kainulainen, J., & Hokkanen, T. (2014). *Kuinka hitaita urheilijat ovat. Selvitys urheilijoiden korkeasteen opintojen etenemisestä*. Jyväskylä: KIHU.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. (2014). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. Helsinki: KIHU.
- Nielsen, J. C., Olesen, J. S., & Skrubbeltrang, L. S. (2017). *IDRÆTSELEVERS TILBLIVELSE OG TRANSITIONER—IDRÆTSKLASSER SOM NY STANDARD FOR TIDLIG TALENTUDVIKLING I DANMARK*. Aarhus: Aarhus Universitet.
- Nieminen, M., Aarresola, O., Mononen, K., & Pusa, S. (2018). *URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN ARVIOINTI Lukuvuosi 2017-2018*. Jyväskylä: KIHU.
- Nieminen, M., Mononen, K., & Aarresola, O. (2019). *URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN ARVIOINTI LUKUVUOSI 2018-2019*. Jyväskylä: KIHU.
- O'Neill, M., Allen, B., & Calder, A. M. (2013). Pressures to perform: An interview study of Australian high performance school-age athletes' perceptions of balancing their school and sporting lives. *Performance Enhancement & Health*, 2(3), 87-93.
- Opetushallitus. (2019). *Liikkuva koulu*. Hämtad 17 oktober 2019 från <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikkuva-koulu-lahde-mukaan>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). *Opetus- ja kulttuuriministeriö*. Hämtad 16 oktober 2019 från <https://minedu.fi/liikunta/linjaukset>
- Pavlidis, G., & Gargalianos, D. (2014). High performance athletes' education: Value, challenges and opportunities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 293-300.
- Pfister, G. (2010). Women in sport—gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248.

- Puolustusvoimat. (2019). *Erikoisjoukot*. Hämtad 16 oktober 2019 från <https://varusmies.fi/erikoisjoukot/urheilukoulu>
- Repstad, P. (2007). *Närhet och distans. Kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Ryan, C. (2015). Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 91-97.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J. E. (2016). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-15.
- Ryba, T., Aunola, K., Ronkainen, N., Selänne, H., & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne suomessa. *Liikunta & Tiede*, 53, 88-95.
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J., & Selänne, H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 125-134.
- Ryba, T., Stambulova, N., Selänne, H., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2017). "Sport has always been first for me" but "all my free time is spent doing homework": Dual career styles in late adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 131-140.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J.-E. (2010). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78(4) 663-689.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. Los Angeles: Sage.
- Seppälä, A. (2017). *Yle*. Hämtad 22 oktober 2019 från <https://yle.fi/uutiset/3-9774187>
- Sorkkila, M., Ryba, T., Aunola, K., Selänne, H., & Salmela-Aro, K. (2017). Sport burnout inventory-Dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 1-9.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412.
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1-3.
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2018). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88.
- Starrin, B., & Svensson, P.-G. (2006). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

- Statista. (2019) *statista.com*. Hämtad 13 november 2019 från <https://www.statista.com/statistics/531146/women-participants-in-olympic-summer-games/>
- Stephan, Y., & Brewer, B. W. (2007). Perceived determinants of identification with the athlete role among elite competitors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 67-79.
- Suomen Olympiakomitea. (2019). *Huippu-urheilu*. Hämtad 15 oktober 2019 från <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/>
- Tarvonen, S. (2018). *Urheiluakatemiaohjelman rooli suomalaisessa huippu-urheilussa*. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Tekavc, J., Wylleman, P., & Erpič, S. C. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27-41.
- Tidström, A., & Nyberg, R. (2012). *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*. Lund: Studentlitteratur.
- Tolonen, L. (2019). *Yle*. Hämtad 16 oktober 2019 från <https://yle.fi/uutiset/3-10372346>
- Topič, M. D. (2005). Sport, gender and the issues of life. *Sport, Culture & Society*, 6, 103-118.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56.
- Tossavainen, M. (1998). *YLÄASTEEN LIKUNTALUOKALLA OPISKELLEIDEN OPPILAIDEN OPISKELUKOKEMUKSET SEKÄ NIIHIN LIITTYVIÄ TAUSTATEKIJÖITÄ*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen*. Hämtad 15 oktober 2019 från oph.fi.
- Van Hilvoorde, I., Elling, A., & Stokvis, R. (2010). How to influence national pride? The Olympic medal index as a unifying narrative. *International Review for the Sociology of Sport*, 45(1), 87-102.
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. *Managing High Performance Sport*, (pp. 159-182), 191-214.
- Yrjölä, K. (2011). *DUAL CAREER—Huippu-urheilun ja koulutuksen yhdistämisen vaikeudet sekä hyvät käytännöt talviurheilussa*. Rovaniemi: Rovaniemen ammattikorkeakoulu.